Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 341 • Julio 2005 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

El Laboratorio Profeco reporta:
Sandwicheras buenas y baratas

Uniformes escolares
en calidad... ni tan uniformes

Antes de contratar

Ojo clínico con las **clínicas**

Ojos que no leen... corazón que no siente

Ojo con las vacaciones **carreteras peligrosas**

Tecnología Doméstica:
PESCADO EN ACEITE

Platillo Sabio Profeco:
PLATILLO CUBANO

Casa segura
cómo elegir sistemas de alarma

Alimentación y nutrición: la guía + completa de quesos

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

12
Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cuatro problemas

14
Consumidores en acción
Red Puentes

16
Radiografía de los servicios
Sistemas de seguridad residencial

46
Antes de contratar
Clínicas privadas

52
Ecoconsumo
Árboles de vida

58
Alimentación y nutrición
Quesos

66
Profeco en acción
Tarifas de boletos de avión

68
Especial de vacaciones
Seguridad en carretera

74
Pequeños consumidores
Juegos de ayer

78
Yo, consumidor

80
Avances

Revista del CONSUMIDOR
Julio 2005, Núm. 341

22
Uniformes escolares
El Laboratorio Profeco reporta

32
Sandwicheras
El Laboratorio Profeco reporta

36
Consumo de libros en México
Entrega especial

64 Para que arme su colección...

Platillo cubano
Platillo Sabio Profeco

Pescado en aceite
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Sandra Sandoval Flores

Colaboradores
Adriana Hernández Uresti
José Trinidad Camacho (Trino)
Verónica Díaz Rodríguez
Rosa Godoy

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz
Rafael Serna Sánchez

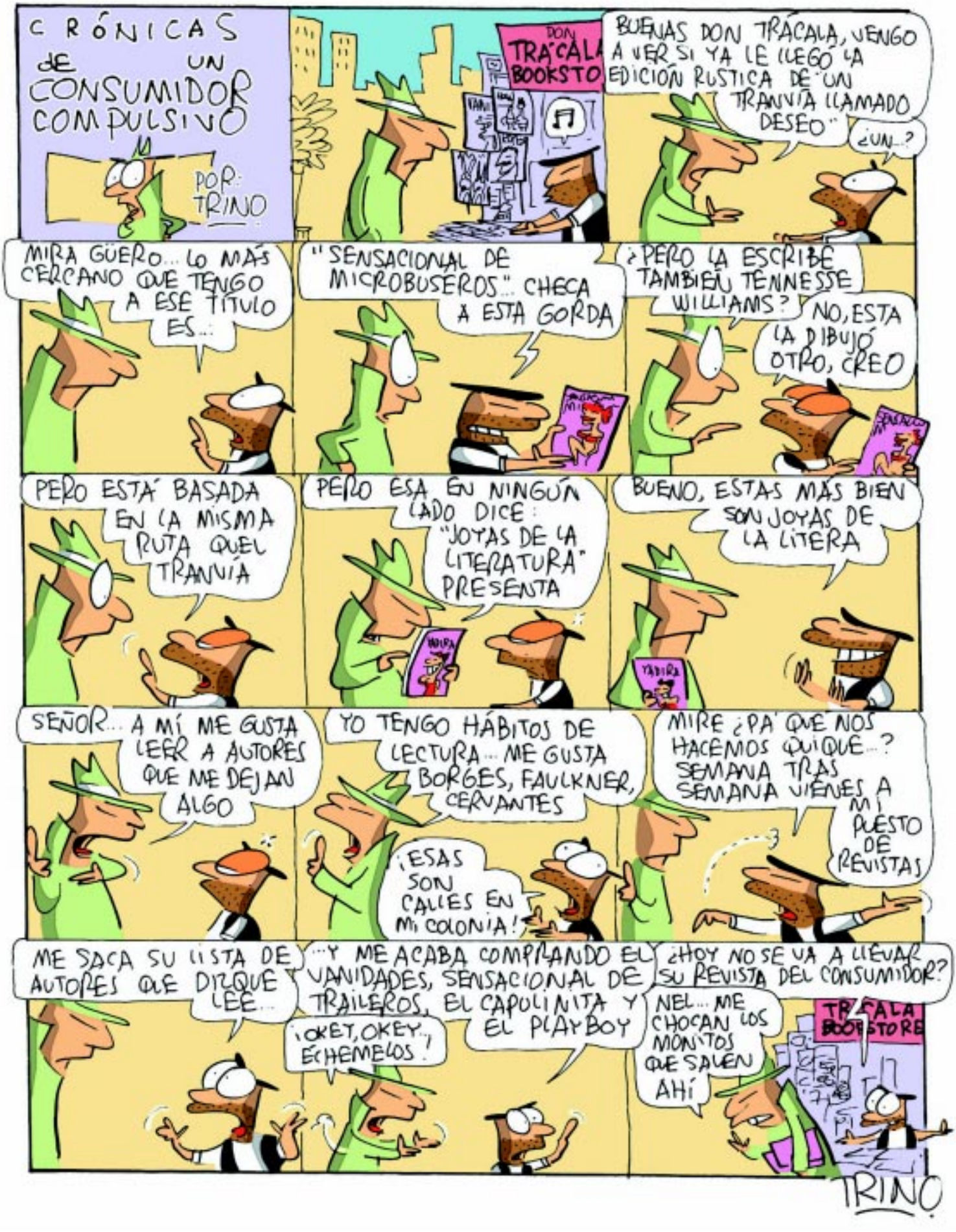
¿Por qué leer?

Aunque casi todos reconocemos el valor y la importancia de la lectura, para la gran mayoría de la población leer es sinónimo de aburrimiento, de pérdida de tiempo o de flojera. Esto se refleja claramente en el promedio anual de lectura de los mexicanos: 1.8 libros.

¿Qué tiene de alarmante esta cifra? ¿Por qué es importante leer e inculcar en nuestros hijos este hábito? Porque la lectura, además de abrirnos la puerta a otros mundos, expandir nuestra imaginación y llenarnos de conocimiento, es una herramienta que de manera sutil, pero contundente, nos permite tener acceso a una mejor calidad de vida: tal vez no es casual que el grado de estudios de los países y sus habitantes, y por tanto, su nivel socioeconómico, esté muchas veces relacionado con el gusto por los libros.

Si bien las escuelas y el gobierno federal tienen una gran labor por delante para construir un país de lectores, el ejemplo y el impulso de los padres es fundamental. Por eso, lleve a sus hijos a la biblioteca, cómpreles libros y compártalos con ellos, disfrútenlos juntos y descubran el placer de crecer y conocer el mundo a través de sus páginas. Sus hijos se lo agradecerán, y a la larga, el país también.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
DON TRÁCALA BOOKSTORE
BUENAS DON TRÁCALA, VENGO A VER SI YA LE LLEGÓ LA EDICIÓN RUSTICA DE "UN TRANVÍA LLAMADO DESEO"
¿UN...?
MIRA GÜERO... LO MÁS CERCANO QUE TENGO A ESE TÍTULO ES...
"SENSACIONAL DE MICROBUSEROS"... CHECA A ESTA GORDA
¿PERO LA ESCRIBÉ TAMBIÉN TENNESSEE WILLIAMS?
NO, ESTA LA DIBUJÓ OTRO, CREO
PERO ESTÁ BASADA EN LA MISMA RUTA QUE EL TRANVÍA
PERO ESA EN NINGÚN LADO DICE: "JOYAS DE LA LITERATURA" PRESENTA
BUENO, ESTAS MÁS BIEN SON JOYAS DE LA LITERA
SEÑOR... A MÍ ME GUSTA LEER A AUTORES QUE ME DEJAN ALGO
YO TENGO HÁBITOS DE LECTURA... ME GUSTA BORGES, FAULKNER, CERVANTES
¡ESAS SON CALLES EN MI COLONIA!
MIRE ¿PA' QUE NOS HACEMOS QUIQUE...? SEMANA TRAS SEMANA VIENES A MI PUESTO DE REVISTAS
ME SACA SU LISTA DE AUTORES QUE DIZQUE LEE...
...Y ME ACABA COMPILANDO EL VANIDADES, SENSACIONAL DE TRAILEROS, EL CAPULINITA Y EL PLAYBOY
¡OKET, OKEY... ECHEMELOS!
¿HOY NO SE VA A LLEVAR SU REVISTA DEL CONSUMIDOR?
NEL... ME CHOCAN LOS MONITOS QUE SALEN AHÍ
TRÁCALA BOOKSTORE
TRINO

Su opinión es importante

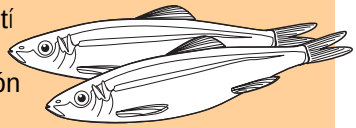
Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

Chun ta chun ta chun con el atún

Los felicito por la publicidad de la revista que se está transmitiendo en radio. Es muy atractiva y, por ejemplo, la del mes de marzo me hizo interesarme en saber cuál es la mejor marca de atún. Sin embargo, cuando consulté el estudio de calidad me sentí un poco decepcionada, pues no dicen en realidad cuál es la más recomendable. Espero que sigan anunciándose en radio, porque nos da una idea de la información que podemos obtener al leer la revista.

Dulce Zorrilla



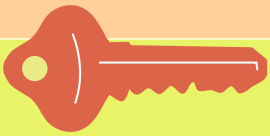
Los estudios de calidad que elabora el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor tienen dos propósitos fundamentales: uno es verificar que los productos que se comercializan en el mercado son seguros y cumplen con las normas de calidad mexicanas, y el otro es dar a conocer a los consumidores los resultados de esta evaluación para que cuenten con las herramientas necesarias para analizar qué productos les convienen más.

Dichos resultados generalmente se presentan en una tabla que abarca todas las pruebas realizadas y señala en qué medida el producto cumplió con los parámetros observados, los cuales se promedian para obtener una calificación general, que puede ir de Excelente (E) a Regular (R).

En el caso del atún, varias marcas obtuvieron calificación de Excelente y Muy Bien, por lo que no podríamos recomendar una en específico, además de que el sabor también determina la preferencia del consumidor.

Agradecemos sus comentarios respecto a nuestra publicidad, y esperamos seguir contando con su preferencia.

Casa nueva



Deseo ejercer mi crédito Infonavit en Aguascalientes, y ya estoy viendo varias inmobiliarias. La pregunta es: ¿qué puntos debo tener en cuenta para la elección de mi casa? Quiero que me den ideas, yo he pensado, por ejemplo, en escuelas cercanas, centros comerciales, transporte público, etc., pero no sé que más debo considerar. Agradezco de antemano su valiosa ayuda.

Yolanda Vences Barrera

A la hora de comprar casa es importante considerar los puntos que usted menciona, pero ante todo, para que su inversión no se vea comprometida, lo que hay que verificar es que la inmobiliaria o constructora cuente con un contrato de adhesión registrado ante Profeco, lo que le garantizará a usted que es confiable y cumple con todos los requisitos establecidos por la ley.

En nuestra edición de enero de este año publicamos el artículo "¿Incertidumbres y deficiencias? Sus derechos al comprar casa". Le recomendamos consultarlo en nuestro sitio de internet, www.profeco.gob.mx o en cualquier delegación Profeco. También puede llamar al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, para recibir asesoría o solicitar el comportamiento comercial de la inmobiliaria, constructora o promotora de algún inmueble que le interese.

¿Cobros justos?

Antes que nada, reciban un cordial saludo. Les escribo porque acabo de comprar un celular de prepago en Telcel y he notado que a veces me cobran de más, ya que después de hablar consulto mi saldo y las cuentas no me dan.

Quisiera saber si tienen que darme algún reporte de cobros o cómo puedo verificar que sí me están cobrando lo justo. Gracias.

Óscar Arturo Monroy

Recuerde que los servicios adicionales, como la consulta de saldo, el roaming, *mensajes escritos, etcétera, tienen un costo extra. Si aun después de considerarlos, usted cree que el cobro del tiempo aire de su teléfono de prepago no es correcto, tiene derecho a que Telcel le haga una aclaración de los cargos.*

Para mayores informes, le recomendamos consultar la radiografía de los servicios de telefonía celular que publicamos en nuestra edición de marzo pasado, donde abordamos ampliamente la modalidad de prepago. También le puede ser útil el artículo "Haga valer sus derechos. Calidad de telefonía celular", que apareció en la revista de noviembre de 2004, donde se explican claramente los lineamientos que las compañías de telefonía celular deben seguir para asegurar un servicio de calidad a sus usuarios.

Ambos artículos están disponibles en nuestro sitio de internet, www.profeco.gob.mx, en cualquier delegación Profeco o en el Cedic, ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P. B., en la colonia Condesa de la Ciudad de México.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

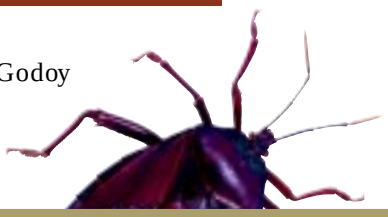
Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Rosa Godoy



Fotos Archivo

Bichos a la carta

Investigadores de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional (IPN) establecerán una microempresa dedicada a la elaboración de alimentos hechos a base de insectos, que constituyen una fuente rica en proteínas. Juan Antonio García, entomólogo del IPN, expuso que entre los animalillos que se utilizarán se encuentran chapulines, lombrices de tierra, gorgojos, jumiles, chimicuiles, escamoles, gusanos de maguey, tenebrios, escarabajos y larvas de mariposa. La empresa quiere elaborar productos como tortillas, golosinas y botanas, los cuales se comercializarían para combatir deficiencias nutricionales ya que, por ejemplo, las tortillas con harina de chapulín contienen 85 por ciento de proteínas que ayudan a la reparación de tejidos y músculos y mejoran la consistencia de la sangre.

CX-717

Del olvido al no me acuerdo

Ahora sí podrá recordar con mayor facilidad los momentos importantes, o al menos eso es lo que pretenden los científicos de la Universidad de California con la creación de una pastilla que ayuda a las neuronas a comunicarse mejor entre sí. El investigador Gary Lynch señaló que ya se han realizado estudios tanto en Estados Unidos como en el Reino Unido con voluntarios de entre 18 a 45 años de edad, quienes, además de recordar fácilmente una serie de datos que les habían proporcionado anteriormente, presentaron mayor agilidad mental y un estado de alerta mucho más elevado al consumir el fármaco denominado CX-717, ello a pesar de no haber dormido durante al menos 18 horas antes del estudio. ¡Lo que olvidaron decirnos es cuándo saldrá a la venta!

Fuente *New Scientist*

Foto Archivo

Cereal con "regalo sorpresa"

Un niño británico de cinco años de edad encontró, dentro de su caja de cereal, una culebra de 60 centímetros de largo... vivita y coleando. El cereal con "premio" había sido comprado por sus padres en una tienda de productos rebajados en el centro de Inglaterra. Ahora, el gerente del establecimiento negocia con la marca de cereal cómo resarcir a los consumidores afectados. El niño en cuestión pensó que la culebra era un juguete hasta que ésta movió la cabeza, dándole tremendo susto.

Fuente *AP*

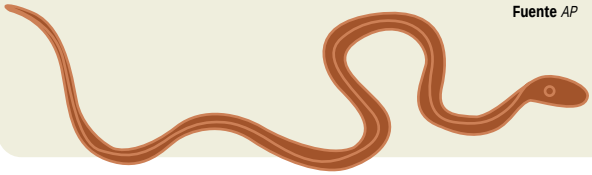


Foto www.roomba-eu.com

Casi una Robotina

El famoso androide Robotina (la empleada doméstica de la caricatura *Los Supersónicos*) está cada día más cerca de volverse una realidad, pues este año la empresa iROBOT sacó la nueva versión de su aspiradora con tecnología de navegación propia, la cual limpia todo el piso de forma automática, calcula el tiempo en que lo hará y tiene un detector de estancamiento que le permite superar airosamente cualquier obstáculo en su camino. La aspiradora, denominada Roomba 2 SE, no se cae ni entra en otras habitaciones y tiene un costo aproximado de 5 mil pesos. O sea que el feliz dueño sólo tiene que sentarse y mirar... La mala noticia, como suele suceder en estos casos, es que los mexicanos sólo podemos tenerla en sueños, porque aquí no se comercializa.

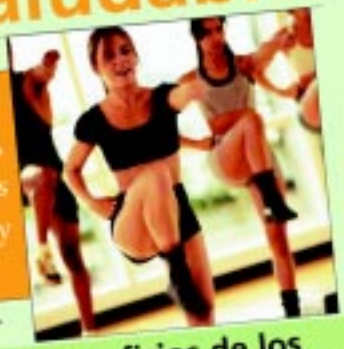
Fuente
www.roomba-eu.com

DEPORTES

Ponte en forma y mantente saludable

Graciela M. Wilagrán*

Los ejercicios aeróbicos, también llamados cardiovasculares ayudan a que tu corazón se mantenga fuerte, aumente tu capacidad respiratoria y se ejerciten las masas musculares de tu cuerpo (caderas, glúteos y piernas).



Las disciplinas aeróbicas no son sólo ejercicios de repetición dentro de un salón en los que hay música y se utilizan distintos aparatos como el step (ejercicios con banco) pelota, liga, mancuernas y barras durante una sesión, también incluyen caminatas, trotes, carreras, waterpolo, natación, baile de salón, esquiar, pedalear, escalar y acuaeróbics.

Ejercicios de bajo impacto: Son aquellas rutinas que incluyen pasos, deslizamientos, giros, etcétera, que implican coordinación y series de repetición como caminar, nadar, subir una escalera, remar, esquiar, escalar. Favorecen la elasticidad, concentración, resistencia y disminución de peso.

Ejercicios de alto impacto: Son ejercicios que implican saltos o utilización de step, aumentan el ritmo cardiaco como correr, bailar, jugar tenis, paddle o squash. Favorecen la coordinación física y mental, la fuerza, velocidad, trabajo en equipo y disminución de peso.

Beneficios de los ejercicios aeróbicos

- Mantienen el corazón en buena forma.
- Bajan de peso, pues reducen la grasa corporal, los niveles de "colesterol malo" y triglicéridos.
- Mejoran la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno por todos los órganos del cuerpo.
- Mejoran el estado de ánimo, la concentración y disminuyen el estrés.
- Fortalecen los huesos, mejoran la capacidad renal, inmunológica, endocrina, reafirman los tejidos de la piel y propician un sueño reparador.

Una rutina

1. Empieza con calentamiento previo (por lo menos 10 minutos). Puedes hacer círculos con brazos y piernas, estiramientos con los brazos extendidos hacia arriba, sentadillas, movimientos circulares de cintura, cuello, cadera, alternar punta y talón, tocar los pies con la palma de las manos, alternando derecho e izquierdo.
2. Después, realiza dos deslizamientos a la derecha y a la izquierda, con un giro, con estiramiento de brazos alternadamente y flexionando las rodillas, haciendo una serie de cinco repeticiones cada una. Si quieres hacer ejercicio de alto impacto, es necesario lo practiques con un entrenador profesional que verifique tu pulso, ritmo cardiaco y respiración.
3. Estira tu cuerpo. Puedes tratar de abrir las piernas lo más que puedas y trata de tocar la punta de los pies con la mano opuesta al pie que tocas; o bien abre las piernas lo más que puedas y trata de echar tu cuerpo hacia delante y estirar el tronco con los brazos extendidos.
4. Flexiona tu cintura en ambos lados para quemar la grasa de los laterales del abdomen; flexiona tus piernas levantándolas a los lados para quemar las chaparreras; colocad@ sobre tus rodillas y manos levanta las piernas y estíralas hacia arriba lo más que puedas para ejercitar los glúteos.
5. Toma un descanso y periodo de relajación al final de cada sesión. Deja que la sangre circule a su ritmo habitual, y que la respiración y ritmo cardiaco disminuyan. Puedes hacer flexiones recostad@ o lleva tus piernas hasta tu abdomen y abrázalas.
6. Finalmente ponte de pie y respira jalando aire desde abajo hacia arriba dolalando tu cintura y subiendo los brazos al ritmo que subes tu tronco. En esta fase no hay que hacer ejercicios bruscos con la cabeza.
7. Ejercita como mínimo tres veces por semana durante 30 minutos hasta aumentar a cinco veces por semana durante 45 minutos.

Disfruta tus ejercicios, trata de ser constante y ¡anímate con los resultados!

*Asesora nutricional y personal trainer.
Tel. 04455 1351 1727 y 2625 3060.
Correo electrónico: magberg@hotmail.com

Infórmate:
Instituto Mexico
Actividad F
Tel: 56
Ar

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 1085 0222 ext. 308 o escríbenos a: suscripciones@ganarsalud.com

Foto http://netdivers.tripod.com.ar/netdivers/id4.html

¿Comensales suicidas?

El fugu, un pez globo de origen japonés, forma parte de las 700 especies de peces venenosos que existen en el mundo y una sola gota de su veneno, que está en el hígado, puede paralizar las extremidades de una persona y provocar un infarto. Sin embargo, los comensales de los restaurantes donde los sirven están dispuestos a correr el riesgo debido a la sensación tan singular que el sabor de este pez produce en la lengua. Este peligroso manjar sólo es preparado por chefs certificados, y el año pasado, de cada mil japoneses que trataron de obtener la licencia para poder venderlo como platillo, sólo 63 la consiguieron. El plato cuesta sólo 500 dólares (casi seis mil pesos)... o en un caso extremo, hasta la vida.

Fuente *National Geographic Magazine*

Un Papa de colección

Los beisbolistas famosos han sido reemplazados en el negocio del intercambio de tarjetas coleccionables por Karol Wojtila. La tarjeta del recién fallecido Papa ha alcanzado el precio de 8 mil dólares, casi 90 mil pesos, siendo el costo más alto que se ha pagado a Topps (la empresa norteamericana que vende estos productos) en toda su historia. Tarjetas de monarcas como Federico el Grande y el Zar Pablo I han sido vendidas en un máximo de 3 mil dólares, es decir, casi 40 mil pesos.

Fuente reuters.com / **Foto** http://notizie.virgilio.it/inc/gallery/papa

Foto Archivo

Autoestima a la baja

Una de cada cuatro adolescentes británicas de 2 mil que participaron en un sondeo realizado por la revista *Bliss*, declaró que estaría dispuesta a recurrir al bisturí con tal de tener el cuerpo de la artista que admira. Los cuerpos con que más sueñan estas jovencitas de entre 13 y 18 años son los de Jennifer López, Britney Spears y Beyoncé Knowles. ¿Lo peor? Sólo 8 por ciento de las encuestadas dijo estar satisfecha con su físico.

Fuente *Milenio*

Desodorantes y Alzheimer

Desde hace unos 20 años existe la creencia popular de que el uso de desodorantes y antitranspirantes está asociado con el mal de Alzheimer, debido a que los niveles de aluminio en sangre de las personas con este padecimiento son elevados, y productos como los antes mencionados utilizan aluminio para su fabricación. Sin embargo, especialistas en esta enfermedad no han encontrado una relación directa entre los enfermos y el uso de desodorantes o productos que contengan aluminio. Así las cosas, no hay pretexto para eliminar el uso de estos productos, algo que nuestros semejantes siempre agradecen.

Fuente *The New York Times*

Con tu AFORE podrás obtener ganancias como los grandes inversionistas

Al tener una cuenta en una AFORE, tu ahorro obtiene importantes ganancias/rendimientos que permiten incrementar el monto de tu ahorro para el retiro. Además, la inversión de tus recursos se realiza con la mayor seguridad.

Cada AFORE ofrece diferentes rendimientos.

¡Fíjate cuál te ofrece más!

¡Y no olvides que a mayores rendimientos, máS $ dinero para tu futuro!

Si deseas aprovechar aún más los atractivos rendimientos que te ofrece tu AFORE, realiza aportaciones voluntarias, son seguras, fáciles de realizar y puedes retirarlas cada 6 meses.

Si quieres conocer qué AFORE es la que más te conviene, consulta la **"Calculadora del SAR"**:

vía telefónica

01800-5000-747

en el interior de la República,

52-69-02-05 en el D.F.,

o en internet:

www.consar.gob.mx

CONSAR

Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

¿Y tú, qué sabes de tu AFORE?

Foto Archivo

"Chivas" a morir

El equipo de futbol Chivas Rayadas del Guadalajara, propiedad del empresario Jorge Vergara, quiere que sus aficionados vivan este deporte hasta las últimas consecuencias, por lo que han puesto a la venta ataúdes decorados con los colores del equipo para que los fanáticos descansen en paz en un ambiente rojiblanco y azul. Pero, no conformes con esta nueva estrategia de negocios, ahora también "alquilan" a sus jugadores para que asistan a fiestas de cumpleaños de los niños, previo pago de 15 mil pesos si se trata de un jugador titular, o de 9 mil si el que acude es suplente. El equipo jalisciense se asoció con una empresa que organiza cumpleaños infantiles para hacer fiestas temáticas sobre el equipo, en las que se puede contratar la presencia del jugador, quien departe con los niños por un mínimo de media hora, firma autógrafos y se toma fotos. La fiesta temática incluye platos, banderolas y adornos del club, así como juegos en una cancha inflable de 13 por 8 metros.

Fuente Notimex

Foto Archivo

¡Cien mil pesos por martini!

Si a usted le gusta este tipo de trago muy frío, se va a quedar helado cuando se entere de que en el restaurante del hotel The Algonquin, en la ciudad de Nueva York, un martini cuesta alrededor de 10 mil dólares (¡algo más de 100 mil pesos!) ya que, en lugar de aceituna, se le pone un diamante. La ostentosa bebida debe pedirse con 72 horas de anticipación (¿será para que el cliente se haga a la idea cuando reciba la cuenta?).

Fuente algonquinhotel.com

Condones para vestir

En la India los obreros dedicados a la fabricación de *saris*, la vestimenta tradicional de esa nación asiática, aprecian mucho el lubricante que contienen los preservativos, con el cual, afirman, se acelera la velocidad de la aguja a la hora de coser, además de que sirve para pulir los hilos dorados y plateados de los atuendos. Los preservativos son tan importantes para esta industria, que únicamente el 25 por ciento de los más de mil millones de condones que se producen al año en aquel país son utilizados como método anticonceptivo, mientras que el 75 por ciento restante es para la industria textil.

Fuente
The Economic Times

Hierba contra el exceso de copas

Existen indicios de que una hierba llamada kudzú tiene, además de su utilidad original de controlar la erosión del suelo, el atributo de controlar también a los bebedores empedernidos. En un estudio realizado por médicos de un centro vinculado a la Universidad de Harvard, y publicado en al revista *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, se encontró que al dar una cápsula de kudzú a personas acostumbradas a tomar entre 3 y 4 cervezas diarias, éstas decidían beber solamente 1.8 cervezas debido a que se sentían como si ya se hubieran tomado su ración habitual. La hierba incrementa los niveles de alcohol y acelera sus efectos, es decir, las personas necesitan menos cervezas para sentir igual estado etílico.

Fuente elimparcial.com.mx

Foto Archivo

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Ventiladores peligrosos que no debe comprar

Al analizar la seguridad que ofrecen diversos tipos de ventiladores, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor encontró siete modelos que no pasaron la prueba de seguridad porque sus rejillas o protecciones no impiden el paso de un dedo, lo que representa un riesgo, sobre todo para los niños. Estos ventiladores son:

a) DE PEDESTAL:

- Marca Hurricane, modelo 1607 (adquirido en Elektra)
- Marca Sinma, modelo KS-1604 (adquirido en Refacciones y Reparaciones, S.A. de C.V.)

b) DE PISO:

- Marca Alpine Air, modelo CH-V181 (adquirido en FAMSA)
- Marca Lakewood, modelo WC-2000 (adquirido en Viana)
- Marca Sinma, modelo CH-V18 (adquirido en Refacciones y Reparaciones, S.A. de C.V.)
- Marca Lakewood, modelo 007 (adquirido en Viana)
- Marca Honeywell, modelo HF-810-60-20 (adquirido en Home-Depot)

Aunque los modelos fueron adquiridos en las tiendas señaladas (todas en la Ciudad de México), pueden encontrarse también en otras que no se enlistan.

¡Tenga cuidado!

En pago por eventos deportivos, a veces la suscripción no basta

La publicidad de algunos proveedores de servicios de televisión restringida invita a contratar con ellos mencionando que el suscriptor podrá presenciar algunos eventos deportivos únicamente a través del servicio que ellos brindan. El problema se genera cuando omiten advertir que no basta con pagar la suscripción, sino que el televidente tendrá que pagar una cantidad adicional para poder ver algunos eventos deportivos específicos.

Es deber del anunciante divulgar información clara, completa y exhaustiva. Si usted está considerando contratar un servicio de televisión por cable o satélite pregunte en qué consiste y cuál es el precio del servicio básico y de los servicios adicionales como el pago por evento.

El proveedor debe explicarle en qué consiste cada servicio y cuál es el precio de cada uno, así como mencionar que los servicios de pago por evento son opcionales y que el proveedor no puede proporcionarlos si no cuenta con el consentimiento expreso del consumidor, ya sea por escrito o por vía electrónica.

Si algún proveedor no cumple con lo mencionado acuda a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio y presente su queja.

En tiempos compartidos usted tiene derecho a cancelar la operación

Profeco ha constatado que diversas empresas del sector hotelero que ofrecen la contratación del servicio de tiempo compartido no respetan el plazo de revocación señalado, e incluso sus contratos indican expresamente que el consumidor no tiene derecho a cancelar la operación.

Los proveedores no pueden suprimir el derecho de los consumidores a revocar su consentimiento, por lo que de acuerdo con la normativa **usted sí tiene derecho a cancelar el servicio de tiempo compartido dentro de un plazo de cinco días hábiles después de haber firmado el contrato,** y deberán devolverle su dinero dentro de los quince días hábiles siguientes a la fecha de cancelación del contrato.

Para ello, es indispensable dejar constancia de haber acudido dentro del plazo mencionado a revocar el consentimiento. La cancelación se debe hacer por escrito en el lugar en que se haya realizado la operación o en el domicilio del prestador o representante de la empresa señalado en el contrato.

Si algún proveedor no cumple con lo mencionado acuda a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio y presente su queja.

Quesos de leche "bronca" pueden provocar enfermedades

De acuerdo con información proporcionada por la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), el consumo de quesos, cremas y otros derivados lácteos elaborados a partir de leche sin pasteurizar ("bronca" o cruda) puede provocar enfermedades como brucelosis, salmonelosis, tuberculosis y listeriosis (causante de aborto).

Luego de varios muestreos realizados en diferentes lugares de nuestro país, se encontró que muchos de estos productos están contaminados con microorganismos debido al inadecuado manejo sanitario de la leche. Por tal motivo la Secretaría de Salud recomienda a los consumidores seguir estas medidas precautorias:

- Verifique que los productos que va a consumir estén elaborados con leche pasteurizada (esto debe indicarse claramente en la etiqueta).
- Recuerde que este tipo de productos deben mantenerse en refrigeración todo el tiempo, desde su proceso de elaboración hasta su consumo final.
- Absténgase de comprar productos de este tipo que no tengan etiqueta o que le ofrezcan en condiciones insalubres.

Para mayor información, consulte el sitio en internet www.cofepris.gob.mx

Entérese de éstas y otras noticias en
www.profeco.gob.mx

Red Puentes

La responsabilidad social de las empresas

¿Al adquirir algún producto usted se pregunta si cumple con las características que la publicidad le ofrece? ¿Se pregunta cuál será la situación laboral de los empleados y obreros que lo fabricaron? ¿Sabe si ese producto afecta a la ecología? Éstas y otras son las preocupaciones de organización Red Puentes México, para la cual todos (empresas y consumidores) debemos ser responsables y conscientes.

Por Eréndira Espinoza

Las asociaciones de consumidores son uno de los eslabones más importantes en la cadena del consumo. Representan no sólo la fuerza de los consumidores unidos para hacer valer sus derechos, sino la capacidad de la sociedad para contrarrestar civilizadamente el poder de los proveedores globalizados.

En esta sección damos noticia de las asociaciones de consumidores surgidas con total independencia de las organizaciones fomentadas por **Profeco**, pues haciendo válido su derecho a organizarse libremente, existen consumidores que se unen para dar solución conjunta a problemas de consumo de su interés. ¡Bienvenida esta preocupación por consumir con inteligencia!

Red Puentes México se fundó en el 2001 gracias al impulso de las organizaciones de la sociedad civil de Argentina, Brasil, Chile, Holanda y México (actualmente están en proceso de integrarse Uruguay, Perú y los países de Centroamérica) con el fin de fomentar y fortalecer la cultura de la responsabilidad social empresarial.

Ser una empresa socialmente responsable, comenta Laura Sarvide, coordinadora de Red Puentes México, "significa que las empresas deben estar comprometidas con sus trabajadores para brindarles garantías laborales y un ambiente de trabajo saludable, con generar productos o servicios que cumplan con lo que prometen en la publicidad y evitar daños al medio ambiente; además de comprometerse con las comunidades donde se ubica su negocio, los proveedores, el gobierno y sus accionistas".

La coordinadora de Red Puentes México explica que debido a la creciente influencia de las compañías en el ámbito económico, político y social, cada vez se hace más necesario buscar una relación entre éstas y las organizaciones de la sociedad civil, con el propósito de fomentar el diálogo y diversas acciones conjuntas, pero también para interpelar y denunciar las prácticas no éticas de las empresas.

Ciudadanos activos *vs.* consumidores pasivos

Por todo lo anterior, uno de los principales objetivos de la organización Red Puentes México es la concienciación social mediante la realización de conferencias, seminarios, cursos y talleres orientados a empresas, organizaciones de la sociedad civil, sindicatos, universidades y público en general.

Por ejemplo, entre las acciones de esta organización se contempla impulsar el diálogo entre los trabajadores y las empresas a través de los sindicatos, a nivel universi-

Profeco lo orienta

Si quiere recibir información acerca de las asociaciones de consumidores existentes en el país, llame a la Coordinación de Fomento de Asociaciones de Profeco, al 5625-6942, o contáctela en rregla@profeco.gob.mx

tario se plantea que la responsabilidad social es "un tema transversal en todas las disciplinas", y en la sociedad civil el objetivo es crear organizaciones de consumidores.

"En Red Puentes México los esfuerzos también se dirigen a formar y capacitar a jóvenes, y a insistir a las organizaciones para que se preocupen por el tema del consumo", comenta la coordinadora.

A partir de la educación al consumidor, Red Puentes busca lo siguiente:

- Ayudarlo a esclarecer sus valores, identificar sus metas, evaluar alternativas en relación con sus consecuencias y tomar decisiones más racionales para la mejor utilización de sus recursos disponibles.
- Procurar que adquiera una mayor conciencia respecto al impacto que su consumo individual tiene en lo social, económico y ecológico.
- Tratar de reducir la influencia que ejercen las diferentes culturas, grupos de referencia, etc., para que los consumidores actúen con base en sus propias necesidades y valores.

Para Laura Sarvide, mientras que los movimientos de consumidores se consolidan cada vez más en Europa y Estados Unidos, en México aún son muy débiles, por lo que es necesario que se fortalezcan, ya que la acción conjunta de los consumidores constituye un poderoso instrumento para obligar a las empresas a cambiar su comportamiento. Se trata de pasar de consumidores pasivos a ciudadanos activos.

Cómo encontrar el puente

Red Puentes México está conformada por organizaciones de la sociedad civil que han incorporado en su agenda el tema de la responsabilidad social empresarial y del consumo responsable. Estas organizaciones son la Fundación Comunitaria Querétaro, A. C., el Centro de Apoyo al Movimiento Popular Oaxaqueño (CAMPO), Fundación Comunidad de Morelos, Comunicación e Intercambio para el Desarrollo Humano en América Latina (CIDHAL), Comercio Justo México, Frente Auténtico del Trabajo (FAT), Fundación Vamos, Grupo de Estudios Ambientales (GEA) y Enlace, Comunicación y Capacitación A. C.

Si le interesa contactar a Red Puentes México para pedir información sobre esta organización, solicitar una conferencia o taller, o adquirir alguna de sus publicaciones como *De consumidores a ciudadanos* y *Academia y consumidores*, así como otros documentos informativos resultado de los talleres y seminarios impartidos, comuníquese al teléfono 5553-3148 o escriba al correo electrónico informapuentesmexico@yahoo.com.mx. También puede consultar la página electrónica www.redpuentes.org

Fuentes Entrevista con Laura Sarvide Álvarez Icaza, coordinadora de Red Puentes México • *De consumidores a ciudadanos,* Red Puentes México, México • www.redpuentes.org

Foto José Rodríguez

Sistemas de seguridad residencial

Casa segura

Foto Archivo

El temor a ser víctimas de un robo puede hacernos sentir inseguros en nuestra propia casa. Para que viva tranquilo y logre conciliar el sueño, le decimos cuáles son y cuánto cuestan algunas de las opciones de seguridad residencial disponibles en el mercado.

Los sistemas de seguridad para casa o departamento son muy diversos y la oferta en el mercado va desde algo sencillo, como un interfón, hasta dispositivos con tecnología más avanzada, como un circuito cerrado de televisión.

En este artículo le damos a conocer algunos sistemas perimetrales, con o sin monitoreo, cuyos precios varían dependiendo de las características de la vivienda y del equipo que usted elija.

Sistemas perimetrales

Los sistemas de seguridad perimetrales son los más solicitados, y su principal función es resguardar un área específica. Al detectar la señal proveniente de la cerca electrificada o el equipo electrónico por intento de corte, escalada, golpes, pisadas, etc., se activa una alarma instalada en el domicilio.

Estos sistemas poseen una gran capacidad disuasiva, pues algunos son visibles fuera del domicilio, y en otros por lo general se coloca un letrero que advierte que el inmueble está protegido.

Dentro de esta clasificación, los tipos más comunes son los siguientes:

Concertina

Es considerado de alta seguridad y consta de un alambre de acero galvanizado armado de navajas o cuchillas afiladas, que se coloca en forma de espiral sobre las bardas. El material utilizado para esta cerca es de alta resistencia al corte y a la corrosión.

Cerca electrificada

Está formada por tendidos de alambres energizados que cubren bardas, balcones y portones. Cuando un intruso toca o corta la cerca, además de recibir una fuerte descarga eléctrica superior a los 10 mil voltios (no mortal), activa una alarma.

Al instalar una cerca de este tipo debe colocarse un letrero de advertencia en un lugar visible, que también ayuda a inhibir la intrusión.

Circuito cerrado de televisión (CCTV)

Capta imágenes a través de cámaras colocadas estratégicamente, lo que permite controlar y llevar un registro de las actividades que se producen dentro y fuera del domicilio por medio de un monitoreo constante. Los elementos que integran un CCTV son una o varias cámaras de video, un monitor que reproduce las imágenes y una videograbadora.

Su desventaja es que, para que sea efectivo, una persona debe vigilar el monitor las 24 horas del día.

Fotos José Rodríguez

Detectores

Son dispositivos electrónicos que protegen los accesos e interiores de casas o departamentos, y permiten activar una alarma en caso de que algún intruso ingrese al área resguardada.

Entre los principales detectores se encuentran los infrarrojos (perciben la intrusión de una persona por medio de la temperatura y movimiento); de ruptura de cristales; de humo o gas, y los contactos magnéticos (se colocan en puertas y ventanas con el fin de detectar su apertura).

Servicio de monitoreo

Con un servicio de monitoreo, la vivienda protegida tiene una comunicación directa vía telefónica o satelital con una central que trabaja las 24 horas, los 365 días del año. En caso de siniestro, la central es la que da aviso a las autoridades competentes (el servicio básico es para robo, pero adicionalmente se puede contratar el de incendio y emergencia médica).

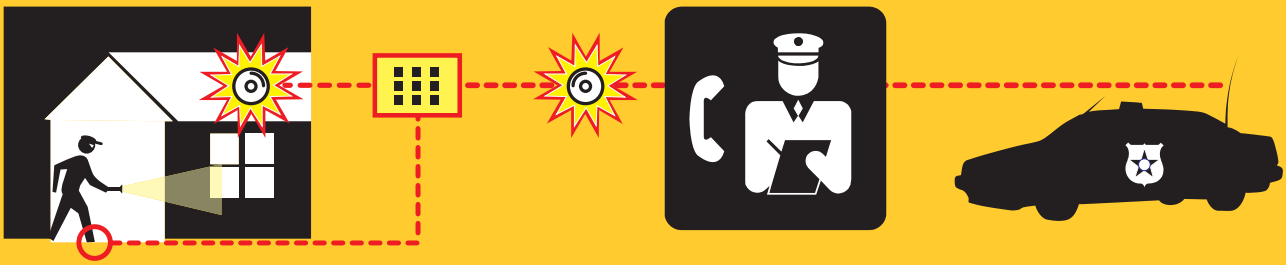
Estos servicios por lo general incluyen un panel de control, teclado, sirena y distintos detectores instalados en áreas estratégicas, como acceso principal, pasillos, cocina, recámaras, etc. El panel de control generalmente está dividido por tipo de siniestro, pero las alarmas de emergencia médica e incendio deben contratarse con anterioridad para que en caso de que usted necesite una ambulancia o haya algún incendio en su domicilio, los botones correspondientes estén habilitados y transmitan la señal a la central de monitoreo (también se puede instalar un detector de humo que active la señal, el cual por lo regular se vende por separado).

De acuerdo con varias empresas que brindan este servicio, 98% de las alarmas recibidas en sus centrales son falsas, provocadas en su mayoría por un error humano, equipo defectuoso o el uso indebido de dispositivos de detección. En estos casos, usted puede desactivar el sistema de 3 a 5 segundos después de que comenzó a sonar la alarma, digitando una clave en un teclado (existe otra clave para que en caso de que un intruso lo obligue a desactivar la alarma, sólo deje de sonar en el domicilio, pero no en la central. Es conveniente que todos los habitantes de la casa conozcan las dos claves).

Algunas empresas cobran las falsas alarmas cuando movilizan a las unidades de ayuda (bomberos, policía, ambulancia), así que pregunte antes de contratar si la empresa que le interesa realiza este cargo.

De acuerdo con varias empresas que brindan este servicio, 98% de las alarmas recibidas en sus centrales son falsas, provocadas en su mayoría por un error humano, equipo defectuoso o el uso indebido de dispositivos de detección.

Cómo funcionan



1 uando cualquiera de los detectores se activa, manda una se al al panel de control, el cual activa a su ve dos alarmas una que sonar en su domicilio y otra que lo har en la central de monitoreo.

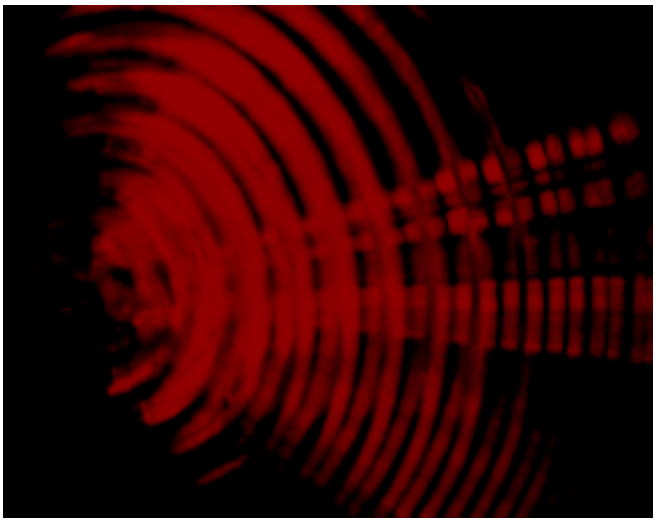
n el momento en el que la central recibe la se al, corrobora que no se trata de una alsa alarma llamando a alguno de los telé onos que usted registr previamente (su celular, el número de un amigo o pariente que viva cerca).

Al constatar que la alarma es real, la central da aviso a las autoridades correspondientes según lo que indique la alarma (robo, incendio o emergencia médica), dependiendo de los servicios que haya contratado.

¿De a cómo?

Varias empresas pequeñas y medianas ofrecen el servicio de monitoreo residencial. En un sondeo que Profeco realizó en 12 ciudades del país escogidas al azar, encontró que por lo menos existen 444 compañías que ofrecen este servicio. La que tiene el mayor porcentaje del mercado (90%, de acuerdo con sus propias cifras) es ADT, que brinda el servicio en las principales ciudades de la República.

Profeco también solicitó un presupuesto a 18 compañías que comercializan sistemas de seguridad, de las cuales 9 entregaron en tiempo y forma esta información. Las compañías que no dieron sus precios fueron Telecomunicaciones del Noreste (Sinaloa), Vigitek (Nuevo León), Sistemas Electrónicos de Alarmas México (Estado de México), Alertas Permanentes, Seguritech, Ingeniería de Seguridad Integral, Telesentinel, Sumi de México y Multisistemas de Seguridad, estas últimas en el Distrito Federal.



$$$ por monitoreo

A continuación le presentamos los precios de un sistema básico de seguridad para casa o departamento con monitoreo telefónico. Un equipo con los aditamentos mínimos debe incluir un panel de control, teclado, sirena, placa de advertencia, batería de respaldo y algún detector o contacto magnético.

La modalidad más común de monitoreo es a través de línea telefónica o celular, aunque también existe el satelital; de las empresas aquí presentadas, la única que ofrece monitoreo satelital es Intec. Si usted quiere contratar este servicio, considere aproximadamente $2,800 extras para la compra del transmisor y la antena satelital, y un incre-

mento en el precio del monitoreo de poco más de 11%. Estos precios son sólo para que usted tenga una referencia, pues pueden cambiar dependiendo de la vivienda en la cual se instale y de la seguridad requerida por el propietario, es por eso que generalmente el presupuesto de las empresas es personalizado.

Sistema de seguridad inalámbrico básico con monitoreo telefónico

Empresa	Ciudad	Número de detectores	Número de contactos magnéticos	Otros aditamentos (ver descripción)	Precio equipo (A)	Precio instalación (B)	Precio mensual por monitoreo (C)	Precio primer año (A + B) + (12 x C)	Precio siguientes años (12 x C)
ADT*	Ciudad de México	0	3		2,643.85	0.00	339.25	6,714.85	4,071.00
Intec	Ciudad de México	1	2	3	3,892.75	1,088.55	362.25	9,328.30	4,347.00
Ledu Seguridad Electrónica***	Aguascalientes	1	2	1, 2 y 3	5,982.51	517.50	253.00	6,753.01 ***	3,036.00
Alarmex	Mexicali, B. C.	2	5	1, 2 y 5	10,350.00	1,150.00	402.50	16,330.00	4,830.00
Electrónica y Alarmas de Seguridad Integral	Jiménez, Coah.	1	2	1 y 2	En comodato (ver glosario)	1,722.70	385.25	6,345.70	4,623.00

Sistema de seguridad alámbrico básico con monitoreo telefónico

Empresa	Ciudad	Número de detectores	Número de contactos magnéticos	Otros aditamentos (ver descripción)	Precio equipo (A)	Precio instalación (B)	Precio mensual por monitoreo (C)	Precio primer año (A + B) + (12 x C)	Precio siguientes años (12 x C)
ADT*	Ciudad de México	0	3		1,723.85	0.00	339.25	5,794.85	4,071.00
Alarmas Guardián (sin mantenimiento)	Ciudad de México	1	2		573.85	0.00	228.85	3,320.05	2,746.20
Alarmas Guardián (con mantenimiento)+	Ciudad de México	1	3		1,033.85	0.00	0.00	5863.85 +	4,830.00
Alarmas Universales	Ciudad de México	2	3	4	3,000.00	1,000.00	287.50	7,450.00	3,450.00
Global Security de México **	Ciudad de México	1	2	5	4,140.00	0.00	0.00	4,140.00	3,450.00
Intec	Ciudad de México	1	2	3	2,829.00	1,986.05	362.25	9,162.05	4,347.00
Servi Sistemas de Alarmas	Ciudad de México	4	2	5	3,220.00	0.00	280.00	6,580.00	3,360.00
Ledu Seguridad Electrónica ***	Aguascalientes	1	2	1 y 2	3,225.00	575.00	253.00	5,318.00***	3,036.00
Alarmex	Mexicali, B. C.	2	5	1, 2 y 5	6,900.00	1,150.00	402.50	12,880.00	4,830.00
Electrónica y Alarmas de Seguridad Integral	Jiménez, Coah.	2	4	1 y 2	En comodato (ver glosario)	1,138.50	385.25	5,761.50	4,623.00

Todas las empresas incluyen panel de control, teclado, sirena, placa de advertencia y batería de respaldo.

Precios en pesos con IVA incluido.

***** El precio del equipo es por una contratación de monitoreo de 12 meses.
+ Se considera un pago único anual de $4,830 que incluye monitoreo, mantenimiento y atención con unidades de apoyo.
****** En el primer año el servicio de monitoreo es gratis, los años restantes tendrá un costo mensual de $287.50.
******* Los precios son de contado e incluyen 6 meses gratis de monitoreo.

1. Támper
2. Transformador
3. Llavero inalámbrico
4. Botón de pánico
5. Gabinete o caja de protección

Glosario
Támper. Dispositivo que permite detectar la apertura de las cajas que albergan las sirenas, el pánel de alarma y algunos otros accesorios.
En comodato. Cuando termina el plazo forzoso, el equipo pasa a ser propiedad del cliente. En algunas compañías esta modalidad se denomina erróneamente arrendamiento.

Fuente Levantamiento de precios **Profeco** del 4 de abril al 11 de mayo de 2005.

Como se aprecia en las tablas de precios, el mayor desembolso se hace en la compra del equipo. Usted puede adquirir el equipo y contratar el servicio de monitoreo con la empresa que mejor le convenga, siempre y cuando el equipo sea compatible. Le recomendamos consultar a la central de monitoreo.

Es importante que también tenga en cuenta el gasto adicional que deberá hacer por mantenimiento del equipo, el cual es indispensable para su correcto funcionamiento. La mayoría de las empresas recomiendan que el equipo reciba mantenimiento una o dos veces al año, y algunas lo ofrecen de manera gratuita siempre y cuando contrate con ellos el servicio de monitoreo. También hay compañías que tiene paquetes especiales en donde incluyen una revisión constante de su equipo, por ejemplo, Alarmas Guardián ofrece dos planes (con y sin mantenimiento), pero con una diferencia de precios de casi el doble.

Los límites de responsabilidad

Si bien los sistemas de seguridad han sido diseñados para disuadir y, en su caso, detectar el acceso de personas ajenas a una propiedad, **las empresas que proporcionan estos productos y servicios no tienen ninguna responsabilidad en caso de robo u asalto en la propiedad protegida**. Si desea proteger sus bienes contra algún siniestro, lo mejor es cubrirlos con la póliza de seguros.

Tips de seguridad

Instale **una mirilla** en la puerta de entrada y **luz suficiente** para ver quién toca.

Asegure sus ventanas con protecciones.

Siempre cierre su casa cuando salga, aunque sea por poco tiempo.

Además de la cerradura de la puerta, **coloque cerraduras independientes**.

No permita la entrada a personas extrañas que no se identifiquen.

No informe a desconocidos sobre sus actividades.

Trate de llevar **buena relación con sus vecinos** (ellos pueden ser buenos "vigilantes" en caso de que usted no esté).

Si tiene jardín, **quite escaleras u objetos que puedan facilitar el acceso a los ladrones** y considere la posibilidad de adquirir un perro.

Nunca deje copia de las llaves en lugares obvios, como debajo del tapete de la entrada o en una maceta.

No deje mensajes en la puerta que indiquen su ausencia.

Tenga siempre a la mano los teléfonos de emergencia. En www.profeco.gob.mx puede consultar los teléfonos de emergencia de las principales ciudades del país.

Para evitar falsas alarmas…

Asegúrese de conocer la manera en que opera su sistema de seguridad, al igual que los códigos para activarlo y desactivarlo.

Ante una falsa alarma, comuníquese inmediatamente con la central para reportarla y cancelarla.

Avise con anticipación a la central de monitoreo cuando vaya a probar el sistema de seguridad.

Mantenga siempre actualizado el listado de personas que usted eligió para llamarlos en caso de emergencia.

Conserve limpios los elementos de su sistema de alarma.

$$$ por cerca electrificada

Si lo que a usted le interesa es un sistema de protección perimetral, a manera de ejemplo le presentamos los precios para una cerca electrificada de 20 metros de largo.

Algunas empresas pueden incluir también el servicio de monitoreo, el cual tiene el mismo precio que el de las tablas de la página 19, por lo que no se incluye en la siguiente.

Precios de cerca electrificada (20 m)

Empresa	Ciudad	Número de postes	Número de aisladores	Cable (metros)	Otros aditamentos (ver descripcion)	Precio material (pesos)	Precio instalación (pesos)	Costo total (pesos)
Intec	Ciudad de México	6	38	200	1, 2, 3 y 4	6,555.00	2,622.00	9,177.00
Alarmas Universales	Ciudad de México	20	120	120	3	3,450.00	2,300.00	5,750.00
Servi Sistemas de Alarmas	Ciudad de México	12	72	140	1 y 3	6,095.00	0.00	6,095.00
Global Security de México	Ciudad de México	4	24	120	4	5,175.00	0.00	5,175.00
Ledu Seguridad Electrónica	Aguascalientes, Ags.	**NE**	**NE**	**NE**	1, 2, 4 y 5	4,416.00	345.00	4,761.00
Electrónica y Alarmas de Seguridad Integral	Jiménez, Coah.	7	35	**NE**	5	3,257.30	690.00	3,947.30

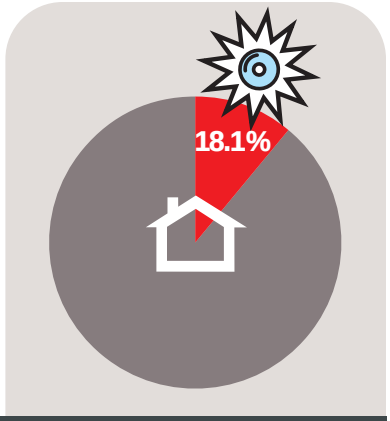
Todas las empresas incluyen energizador.

Precios con IVA.

NE = No especificó.

1. Cable aislado
2. Batería
3. Sirena
4. Letrero de advertencia
5. Tensores

Fuente Levantamiento de precios **Profeco** del 4 de abril al 11 de mayo de 2005.



Pocos y mal informados

Para conocer los hábitos de consumo de sistemas de seguridad residencial, del 29 de marzo al 11 de abril Profeco realizó un sondeo en la Ciudad de México y su área metropolitana entre 838 personas con un ingreso familiar mensual superior a los 13,500 pesos.

En el sondeo se observó que **sólo 18.1% de los encuestados tiene instalado en su hogar algún tipo de alarma**. De ellos, **una tercera parte no tiene idea de que puede contratar servicios adicionales** (asistencia médica, ambulancia, bomberos), **mientras que 42% no sabe que en caso de robo la empresa de monitoreo no tiene ninguna responsabilidad.**

No todo es miel sobre hojuelas

Los principales motivos de las quejas que Profeco ha recibido por el servicio de empresas de sistemas de seguridad son cobros indebidos y negación del proveedor a la rescisión del contrato o a la cancelación del servicio.

La empresa con mayor número de quejas es ADT, pero esta cifra no debe interpretarse sin considerar que esta compañía presta sus servicios a la mayor proporción del mercado y, por tanto, el número de quejas es relativo al número de clientes. Además, ADT forma parte del Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios (Promecabise) de Profeco, en el que los proveedores hacen distintos compromisos para mejorar la atención a sus clientes.

De cualquier manera, en caso de que la compañía que le brinda el servicio de seguridad residencial incumpla con lo establecido en el contrato (que por supuesto usted debe leer con muchísimo cuidado), comuníquese al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, o bien, acuda a su delegación Profeco más cercana para presentar su queja.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**

Uniformes

La selección y compra de uniformes escolares es una de las muchas tareas (y gastos) que el regreso a clases trae consigo. Aunque la denominación misma de "uniforme" debiera implicar calidades equivalentes, en el presente estudio encontramos que las diversas marcas varían mucho en aspecto, duración… y precio.

escolares

En calidad… ni tan uniformes

Los uniformes analizados fueron adquiridos (al precio reportado en las tablas) en diversos establecimientos de la Ciudad de México y constan, en el caso de alumnos, de pantalón, chazarilla (camisa tipo polo) y suéter. Los correspondientes a alumnas incluyen falda, chazarilla y suéter. Los suéteres estaban fabricados con fibras de 100% acrílicos; las demás prendas se fabricaron con fibra 100% algodón o poliéster, o mezclas de ambos. Se eligió este tipo de uniformes por ser los más comunes en escuelas públicas y privadas.

Foto José Rodríguez

EL ESTUDIO

Cada modelo fue sometido por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor a once pruebas e inspecciones. Éstas se agruparon en ocho conceptos que se describen a continuación.

Información al consumidor

Se verificó que las prendas ostentaran en español, en una o más etiquetas permanentes colocadas en la parte interior del cuello o cintura o en cualquier otro lugar visible, información como marca comercial, descripción de insumos (porcentaje en orden de predominio), talla, instrucciones de cuidado (que pueden ser símbolos), país de origen, y nombre, denominación o razón social y registro federal de contribuyentes del fabricante o importador.

Confección (defectos en tela y acabados)

Las prendas debían tener buena presentación y estar libres de defectos a simple vista. En particular, se revisó la uniformidad de costuras, hilos excedentes, firmeza de botones o broches, homogeneidad de color, defectos en telas (homogeneidad de la tela, uniformidad del tejido), y simetría en piezas.

Tallas

Se verificó la precisión de las tallas declaradas conforme a patrones establecidos.

Identificación de fibras (composición de telas)

Se verificó que los materiales de fabricación de las telas correspondieran a lo indicado en la etiqueta.

Resistencia a la formación de borlitas

Se evaluó la resistencia de la tela a la formación de borlitas después de someterla a esfuerzos similares de uso y lavado.

Resistencia al encogimiento

Se determinaron los cambios dimensionales en las prendas después de un ciclo de lavado automático. Estos cambios no debían ser mayores al 3% de la medida original (un cambio mayor representa una talla diferente). Ninguna de las marcas presentó problemas importantes.

Resistencia a la decoloración

Se evaluó el comportamiento de la tela ante factores como el lavado y al frote con el fin de determinar el cambio de color que sufre la prenda.

Resistencia de la tela

Se sometió la tela de las prendas a esfuerzos de presión, rasgado y posibles tensiones que simulan su uso cotidiano.

Chazarilla

Marca / Tipo de escuela / Tipo de tejido	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Defectos en tela y confección	Verificación de tallas	Identificación y contenido de fibras (%)		Resistencia a la formación de borlitas	Resistencia de la tela	Precio en pesos (IVA incluido)
					Declarado	Verificado			
Chemise Camello / Secundaria técnica / De punto	MB	a	E	1	50% algodón 50% poliéster	Cumple	MB	E	60
Uniformes Modelo / Secundaria diurna / De punto 100% poliéster	MB	a	MB	2	100% poliéster	Cumple	E	E	46
Carber / Secundaria técnica / De punto	MB	Completa	MB	1	50% algodón 50% poliéster	Cumple	MB	E	64
La Teresita / Secundaria diurna / De punto	MB	a	MB	2	100% poliéster	Cumple	E	E	40
Uniformes Dany / Secundaria diurna / De punto	MB	a	B	Cumple	40% algodón 60% poliéster	100% Poliéster	E	E	48
Uniformes Modelo / Secundaria diurna / De punto 65% poliéster - 35% algodón	B	a	MB	2	65% poliéster 35% algodón	100% poliéster	E	E	48
Uniformes Pynky / Secundaria diurna / De punto	B	a	B	2	100% poliéster	Cumple	E	E	60
El General / Secundaria técnica / De punto	B	Completa	MB	3	100% poliéster	Cumple	E	MB	90
Cotica / Secundaria técnica / Plano	B	a	MB	Cumple	80% poliéster 20% algodón	100% poliéster	R	E	97
Cotica / Secundaria diurna / Plano 80% poliéster - 20% algodón	B	a	MB	Cumple	80% poliéster 20% algodón	100% poliéster	R	E	34
M&O Knits / Secundaria diurna / De punto	B	a	E	2	100% algodón	Cumple	E	B	63
Uniformes Trofeo / Secundaria diurna / Plano	B	a	MB	Cumple	65% poliéster 35% algodón	Cumple	MB	B	52
Cotica / Secundaria diurna / Plano 65% poliéster - 35% algodón	B	a	E	2	65% poliéster 35% algodón	82% poliéster 18% algodón	MB	MB	34
Creaciones Rachel's / Secundaria diurna / De punto	B	a	B	1	50% poliéster 50% algodón	56% poliéster 44% algodón	MB	E	52
La Teresita / Secundaria diurna / Plano	B	a	MB	2	65% poliéster 35% algodón	85% poliéster 15% algodón	MB	MB	40
MG 2456323 / Secundaria diurna / De punto	B	a	MB	2	50% poliéster 50% algodón	50% poliéster 50% algodón	MB	B	113
Uniformes Pynky / Secundaria diurna / Plano	R	a	B	1	65% poliéster 35% algodón	93% poliéster 7% algodón	MB	B	40
Uniformes Modelo / Secundaria diurna / Plano	R	a	MB	2	80% poliéster 20% algodón	89% poliéster 11% algodón	R	MB	48
Dik / Secundaria técnica / Plano	R	a	B	2	65% poliéster 35% algodón	90% poliéster 10% algodón	MB	MB	40

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Nota: Todas las chazarillas se fabrican en México.

Información al consumidor
a) Instrucciones de cuidado incompletas.

Tallas
1) Presenta una talla mayor a la declarada.
2) Presenta dos tallas mayores a la declarada.
3) Presenta una talla menor a la declarada.

Suéter 100% acrílico

Marca / Tipo de escuela	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia a la formación de borlitas	Resistencia al decoloramiento	Resistencia de la tela	Precio en pesos (IVA incluido)
Pinky / Primaria	E	a	E	1	E	E	E	90
Jorge / Secundaria diurna	E	a	E	Cumple	E	MB	E	143
Cotica / Secundaria diurna	MB	a	E	2	E	E	E	83
Creaciones farah / Secundaria diurna	MB	a, b	MB	1	MB	E	E	120
Cotica / Secundaria técnica	MB	a	E	2	MB	MB	E	100
Creaciones Trofeo / Secundaria diurna	MB	a	MB	2	MB	E	E	100
El General / Secundaria técnica	MB	a	E	2	MB	MB	E	125
Confecciones Iztetzi / Secundaria diurna	MB	a	MB	2	MB	E	E	85
Tejidos Nava / Secundaria diurna	B	a	E	Cumple	R	E	B	76
Cotica / Secundaria diurna	B	a	MB	Cumple	R	MB	MB	83
Uniformes Modelo / Secundaria diurna	B	Completa	MB	2	R	E	MB	79
Tejidos Carral / Secundaria diurna	R	a, b	B	2	R	E	B	105

Nota: Todos los sueteres están fabricados en México

Información al consumidor
a) Instrucciones de cuidado incompletas.
b) No presenta razón social y/o RFC.

Tallas
1) Presenta una talla mayor a la declarada.
2) Presenta dos tallas mayores a la declarada.

Faldas

Marca / Tipo de escuela	Evaluacion global de calidad	Información al consumidor	Defectos en tela y confección	Verificación de tallas	Identificación y contenido de fibras (%)		Resistencia al decoloramiento	Resistencia de la tela	Precio en pesos (IVA incluido)
					Declarado	Verificado			
Cotica / Secundaria diurna	MB	c	MB	Cumple	100% poliéster	Cumple	MB	MB	50
Pynky / Primaria	MB	c	MB	3	100% poliéster	Cumple	MB	E	60
Aus Ver / Primaria	MB	c	MB	3	100% poliéster	Cumple	MB	E	126
El General / Secundaria técnica	B	c	B	2	100% poliéster	Cumple	MB	E	80
Tesorito / Secundaria diurna	B	b, c	MB	Cumple	No presenta	100% poliéster	MB	MB	128

Nota: Todas las faldas están fabricadas en México.

Tallas
1) Presenta una talla mayor a la declarada.
2) Presenta dos tallas mayores a la declarada.
3) Presenta una talla menor a la declarada.

Información al consumidor
a) No presenta marca comercial.
b) No indica descripción de insumos.
c) Instrucciones de cuidado incompletas.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Pantalones

Marca / Tipo de escuela	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia a la formación de borlitas	Resistencia al decoloramiento	Resistencia de la tela	Precio en pesos (IVA incluido)
Cotica / Secundaria técnica	E	c	E	Cumple	E	E	E	85
Creaciones Trofeo / Secundaria técnica	E	Completa	E	Cumple	E	MB	E	75
Uniformes Alvin / Secundaria técnica	MB	Completa	E	2	E	MB	E	123
Hot Shots / Primaria	MB	c	E	2	E	MB	E	69
Charles's / Secundaria técnica	MB	c	MB	Cumple	E	MB	E	90
Blaze / Primaria	MB	Completa	E	Cumple	E	MB	E	178
Ouk Internacional / Primaria	MB	c	MB	Cumple	MB	MB	E	95
Cotica / Primaria	MB	c	MB	2	E	MB	E	70
Uniformes Modelo / Primaria 55% poliéster - 35% acrilán	B	c	MB	2	R	E	E	99
Uniformes Dany* / Primaria	B	b, c, d	MB	2	MB	MB	E	75
Grand Limcom / Secundaria diurna	B	c, b	MB	Cumple	E	MB	B	157
Uniformes Modelo* / Secundaria diurna	B	a, b, c	B	Cumple	E	MB	MB	89
Uniformes Modelo / Primaria 100% poliéster	B	c	MB	1	R	MB	E	99
Charles's / Secundaria diurna	B	c	MB	Cumple	B	MB	B	100
Cotica / Secundaria diurna	B	c	B	2	E	B	MB	85
El Ángel / Secundaria diurna	B	c, b	B	Cumple	E	B	B	105
Creaciones Trofeo / Secundaria diurna	B	Completa	B	Cumple	B	MB	B	80
Goose / Secundaria diurna	B	c	MB	2	R	MB	B	172
Pantalones Exclusivos Don Wili / Secundaria diurna	B	c	B	Cumple	B	B	B	95

Nota: Son pantalones hechos en México.
***** No presentan país de origen.

Tallas
1) Presenta una talla mayor a la declarada.
2) Presenta una talla menor a la declarada.

Información al consumidor
a) No presenta marca comercial.
b) No indica descripción de insumos.
c) Instrucciones de cuidado incompletas.
d) No presenta razón social y/o RFC.

¡Hágalo usted mismo!

Una opción que vale la pena considerar es confeccionar sus uniformes. Para este fin puede solicitar un patrón gratuito en su delegación **Profeco** más cercana. Aquí le decimos cuáles son las características de las telas y cuidados de las fibras:

Fotos José Rodríguez

Características y cuidados de las telas

Fibra	Características	Telas y usos	Cuidado de las telas
Acrílico	**Resistente, poca absorbencia, mantiene el calor y no se arruga.** No se destiñe fácilmente, soporta el moho y la polilla, acumula electricidad estática y tiende a hacer borlitas. Puede sufrir daños al exponerse al calor excesivo.	**Se usa en telas esponjadas y suaves; puede emplearse mezclado con otras fibras.** Se usa para suéteres, vestidos y prendas de abrigo. Ejemplos de telas: pieles de imitación, telas de punto.	**Se recomienda lavarlas en casa usando lavadora con agua tibia y secadora, pero algunas se pueden lavar en seco.** Conviene usar un suavizante para reducir la electricidad estática. No necesitan plancharse si se cuelgan mojadas.
Algodón	**Resistente aun mojado, absorbente y fresco.** Tiende a arrugarse, se tiñe fácilmente y encoge (excepto si se ha tratado). El moho lo daña.	**Telas versátiles de diverso grosor y textura, empleadas en ropa para todo el año y de trabajo.** Se usa en chazarillas, camisas, camisetas, pantalones de vestir y deportivos. Ejemplos de telas: mezclilla, pana, popelina, manta, gabardina y organdí.	**La mayoría de las telas tratadas para fijar el color son lavables en agua caliente;** las que presentan un tratamiento mínimo o ninguno deben lavarse en agua tibia o fría. Puede usarse secadora con el ciclo caliente. Se blanquea con cloro si las instrucciones lo indican. Se plancha en húmedo.
Poliéster	**Resistente, poco absorbente, mantiene el calor, no encoge, no se estira ni se arruga, soporta el moho y la polilla.** Mantiene el plisado hecho a base de calor; acumula electricidad estática.	**Telas de diverso tejido y grosor.** Se usa para vestidos, trajes, ropa deportiva, ropa interior, forros, cortinas, hilos y relleno para cojines. Ejemplos de telas: crepé, telas de punto doble, forro.	**La mayoría son lavables con agua caliente, a mano o en lavadora.** Se secan en secadora o colgándolas sin exprimir, conviene usar suavizante para reducir la electricidad estática. No se planchan o se hace a temperaturas bajas.

Conclusiones y recomendaciones generales

Como puede verse en las tablas de resultados, los uniformes adquiridos en distintos establecimientos ofrecen calidades diversas. Por eso, considere lo siguiente:

Algunos modelos presentaron problemas de decoloración. Este tipo de falla en general proviene de una baja calidad del algodón y/o de un deficiente proceso de teñido.

También se encontraron problemas en varios modelos que no cumplieron con el tipo de tela declarados. Esto puede ser importante dado que las características y durabilidad de una tela dependen de las fibras con que se fabrique.

Otro problema importante fue que en muchos modelos la talla declarada no correspondía a la real. Se encontraron varios casos en que la talla era una menor o hasta dos veces mayor que la declarada. Por esta razón es importante medirse el uniforme antes de comprarlo.

Para los pantalones le recomendamos adquirirlos con mezclas en poliéster-algodón. Las telas con sólo fibras sintéticas (poliéster o acrílico 100%) pueden dañarse con el calor de la plancha en caso de requerir colocar un parche.

El algodón es una fibra fresca por naturaleza. Por ello es recomendable en camisas o chazarillas, sobre todo para actividades deportivas.

En cuanto a suéteres, se encontraron con tejido en punto roma y punto jersey, ambos afelpados o no. Si busca durabilidad es recomendable el punto roma: es el que mejor respondió a la prueba de lavado y tiene menos problemas de engancharse con los filos normales de las bancas, árboles, etcétera.

Probablemente la escuela le sugiera adquirir los uniformes en determinada tienda, porque es en donde cuentan con los escudos representativos del centro educativo; sin embargo, si usted encuentra una mejor opción de precio, puede adquirir únicamente los escudos y adherirlos a las prendas.

Recuerde que no está permitido condicionar la adquisición de uniformes en un punto de venta.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

Normatividad

NOM-004-SCFI-1994. Información comercial. Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios.
NMX-A-162-1971. Método de prueba para la identificación de fibras y filamentos textiles.
NMX-A-110-1996. Método de prueba para acondicionamiento de fibras y productos textiles para su ensayo.
NMX-A-074-1195-INNTEX. Determinación de la solidez del color al lavado doméstico e industrial.
NMX-A-109-1995-INNTEX. Método de prueba para la determinación de la resistencia al rasgado de los tejidos de calada, por el método del péndulo de descenso libre.
NMX-A-216-1996-INNTEX. Método de prueba para determinar la resistencia al reventamiento en géneros de punto (método mullen burst).
NMX-A-158-INNTEX-1999. Determinación de los cambios dimensionales en el lavado de tejidos de calada y de punto.
NMX-A-177-1995-INNTEX. Método de prueba para determinar la resistencia a la formación de frisas en tejidos de calada y de punto.
NMX-A-059/1-INNTEX-2000. Determinación de la resistencia a la tracción de los tejidos de calada. Método de prueba. Parte 1. Método de agarre.
NMX-A-073-1995-INNTEX. Método de prueba para la determinación de la solidez de color al frote.
Procedimientos de Prueba del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 1 al 20 de mayo de 2005
Periodo de análisis: 1 al 27 de mayo de 2005
Marcas / Modelos analizados: 30 / 64
Pruebas realizadas: 3.968

Uniformes, en resumen

En materia de uniformes, al comparar las calidades con los precios, aun entre los que sacan la misma calificación hay los que convienen más que otros... He aquí el reporte.

Los más y menos recomendables

Chazarillas

Secundaria técnica	$60	Chemise Camello	MB
Secundaria diurna	$40	La Teresita	MB

$97	Cotica	B
$40	Dik	R
$113	MG 2456323	B
$40	Uniformes Pinky	R
$40	Uniformes Modelo	R

Suéteres

Primaria	$90	Pinky	E
Secundaria técnica	$100	Cotica	MB
	$125	El General	MB
Secundaria diurna	$143	Jorge	E
	$83	Cotica	MB

$105	Tejidos Carral	R

Nota para los papás

Cotica tiene menor calidad y es más cara

Dik pasó de panzazo, ¡tiene que mejorar!

MG 2456323 tiene menos calidad y es mucho más cara

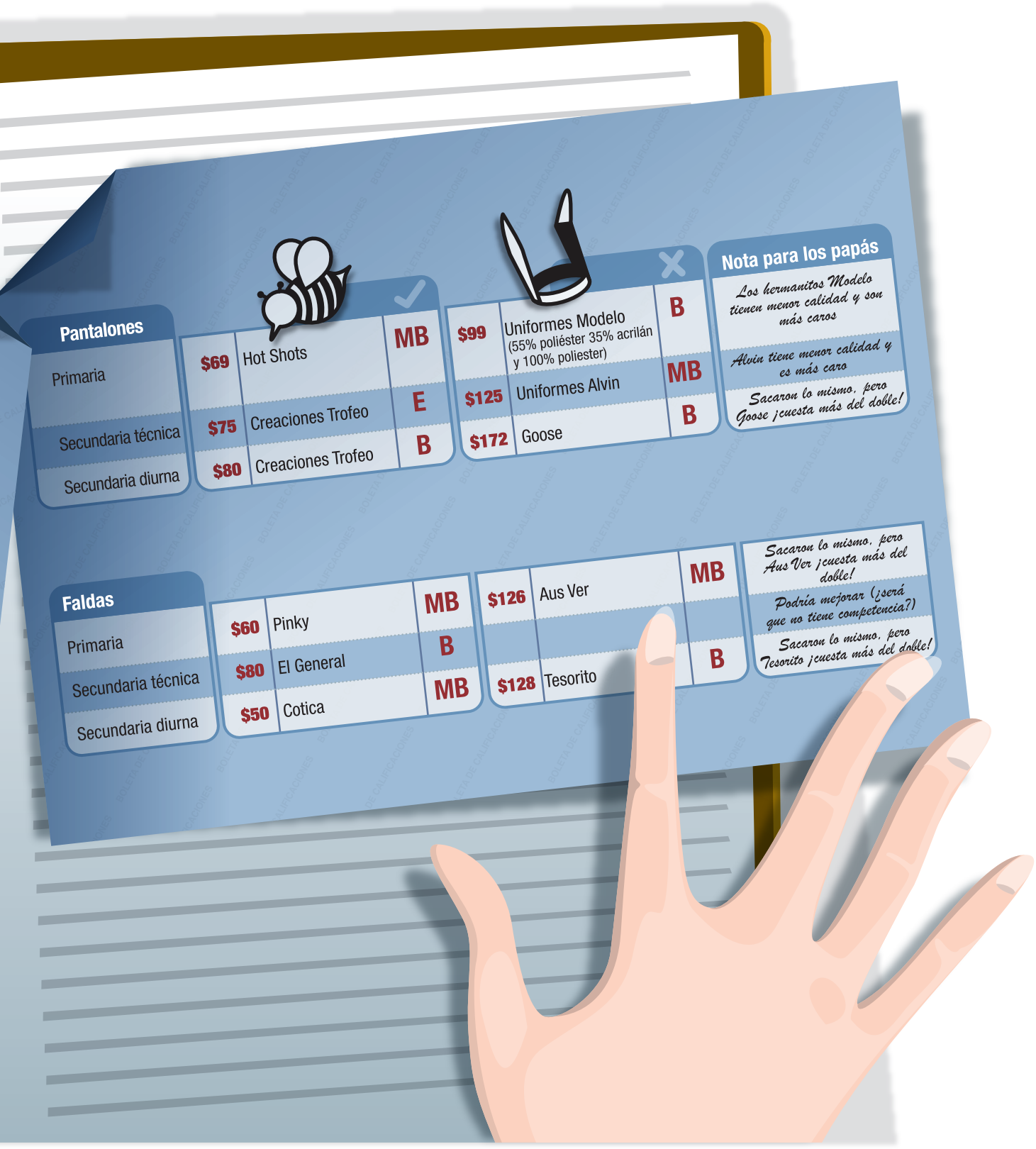
Las dos pasaron de panzazo, ¡tienen que mejorar!

Pinky es el mejor (y el único)

Los dos son únicos en su tipo, tienen la misma calificación y cuestan casi igual

Jorge es el más caro, pero también el mejor

Carral pasó de panzazo, pero eso sí, cuesta bastante...


Pantalones
Primaria
Secundaria técnica
Secundaria diurna
$69 Hot Shots MB
$75 Creaciones Trofeo E
$80 Creaciones Trofeo B
$99 Uniformes Modelo (55% poliéster 35% acrilán y 100% poliester) B
$125 Uniformes Alvin MB
$172 Goose B
Nota para los papás
Los hermanitos Modelo tienen menor calidad y son más caros
Alvin tiene menor calidad y es más caro
Sacaron lo mismo, pero Goose ¡cuesta más del doble!
Faldas
Primaria
Secundaria técnica
Secundaria diurna
$60 Pinky MB
$80 El General B
$50 Cotica MB
$126 Aus Ver MB
$128 Tesorito B
Sacaron lo mismo, pero Aus Ver ¡cuesta más del doble!
Podría mejorar (¿será que no tiene competencia?)
Sacaron lo mismo, pero Tesorito ¡cuesta más del doble!

Sandwicheras

Para quien gusta de un sándwich caliente al menos de vez en cuando, una sandwichera eléctrica puede ayudarle a tenerlo fácil y rápidamente. ¿Cuál es la mejor?

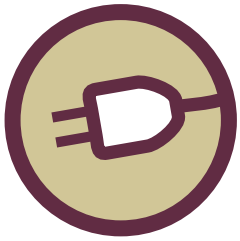
Como veremos, la tarea asignada a una sandwichera no es complicada, y varios de los siete modelos analizados para el presente estudio la cumplen más que adecuadamente.

El estudio

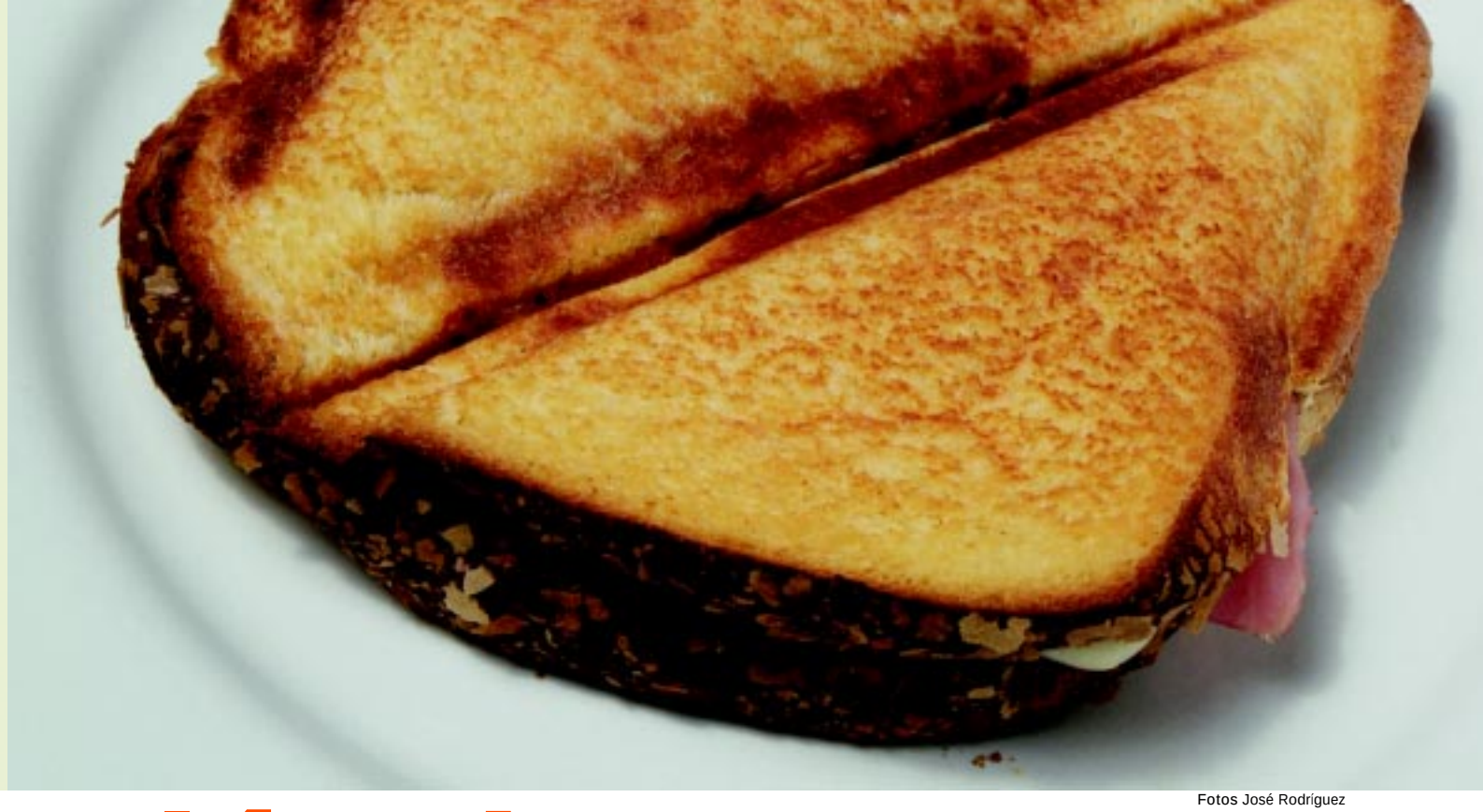
Para evaluar su desempeño, cada aparato fue sometido a diez pruebas. Los resultados se agrupan en los ocho conceptos siguientes, para facilitar su comprensión.

Información al consumidor y garantía
Se verificó que los aparatos y sus empaques ofrecieran la información necesaria para su operación y conservación. La garantía debía estar en español y expresar claramente los requerimientos para hacerla efectiva. Todos los productos analizados cumplieron.

Acabados
Todas las partes accesibles de los aparatos fueron revisadas visualmente en busca de defectos en pintura, rebabas, filos cortantes o mal ensamble de sus partes. Todos los equipos presentaron buenos acabados.

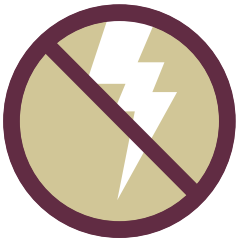


Consumo de energía eléctrica
Se verificó que el consumo de energía eléctrica declarado en el empaque del producto correspondiera al de operación en las condiciones más demandantes. Todos los equipos fueron consistentes con lo declarado.

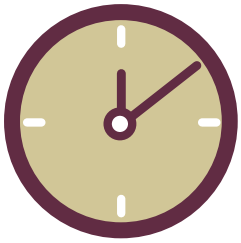


Fotos José Rodríguez

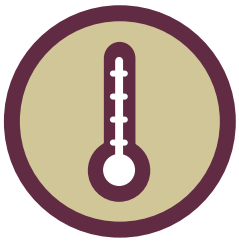
eléctricas



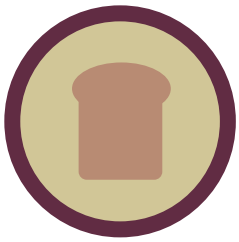
Seguridad
Se verificó que los aparatos no presentaran riesgos de choque eléctrico aun en las condiciones más desfavorables. Todos los equipos cumplieron satisfactoriamente las pruebas.



Velocidad de precalentamiento
Se midió el tiempo que requiere cada modelo para llegar a la temperatura de operación antes de introducir los alimentos.



Calentamiento del cuerpo exterior
Para determinar el riesgo de quemaduras mientras el aparato opera, se midió la temperatura exterior de cada uno al preparar un emparedado.



Uniformidad de calentamiento
Con objeto de definir la distribución de calor, se midieron las temperaturas en la tapa y base de las sandwicheras. La uniformidad de temperatura incide directamente en la uniformidad del tostado del pan y en el cocimiento del relleno del sándwich.

Características y atributos
En la tabla de resultados le informamos sobre los atributos de cada equipo. Recuerde que cada atributo se refleja en el precio del producto.

Sandwicheras

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global	Potencia indicada en el etiquetado (watts)	Garantía	Uniformidad de calenta-miento	Rapidez de precalentamiento (minutos)	Calentamiento del cuerpo exterior	Atributos	Precio (con IVA incluido)
Moulinex / ABKL 117 / China	E	700	1año	E	4	alto	1, 2, 3, 4	325.00
Black & Decker / G600 / China	E	640	1 año	E	4	alto	1, 2, 3, 4	305.00
Philips / HD 2384 / China	MB	850	2 años	MB	4	moderado	1, 2, 3, 4	258.00
Oster / 3851 / China	MB	720	2 años	MB	4	alto	1, 2, 3, 4	285.00
Rival / SM300MX / China	B	750	No ofrece garantía	B	3	alto	1, 2, 3, 4	181.00
Toastmaster / TSM2SANTMX / China	B	850	1 año	B	3	moderado	1, 2, 3, 4	149.00
Oster / 3885 / China	B	700	1 año	B	5	muy alto	1, 2, 3, 4 y 5	219.00

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien

Atributos:
1. Recubrimiento autoadherente de limpieza en el compartimiento de calentamiento.
2. Luces indicadoras de encendido y listo.
3. Agarraderas térmicas.
4. Base para el cable y almacenamiento vertical.
5. Platos removibles para una limpieza fácil.

Normatividad

NMX-J-133-1983. Productos eléctricos. Horno eléctrico.

NMX-J-521/1-ANCE-1999. Productos Eléctricos. Aparatos y equipos de uso doméstico. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.

NMX-J-521/2-9-ANCE-2002. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares parte 2-9: Requisitos particulares para tostadores, parrillas, rostizadores y aparatos similares.

Procedimientos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

Ficha técnica

Periodo de estudio: 8 al 28 de febrero de 2005

Marcas / modelos analizados: 6/7

Pruebas realizadas: 462

Conclusiones y recomendaciones

Aunque con diferencias en calidad, todos los aparatos ofrecen un desempeño al menos aceptable. **La mayoría tarda alrededor de dos minutos en preparar un sándwich, más el tiempo de precalentamiento que oscila entre tres y cinco minutos** (vea la tabla de resultados).

Recuerde que un producto seguro deja de serlo si se utiliza de manera inapropiada. Antes de utilizarlo por primera vez, lea el manual de operación y mantenimiento.

Algunos equipos presentaron calentamiento considerable en el cuerpo exterior. Las temperaturas en el cuerpo exterior mayores a 100 ºC fueron consideradas muy altas, entre 80 ºC y 100 ºC se calificaron como altas, y las menores a 80 ºC se consideraron moderadas.

Tenga en cuenta que el consumo de energía de estos productos ronda los 800 W de potencia.

Estos equipos no deben ser utilizados por niños.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 en el área metropolitana de la Ciudad de México. Tamién puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

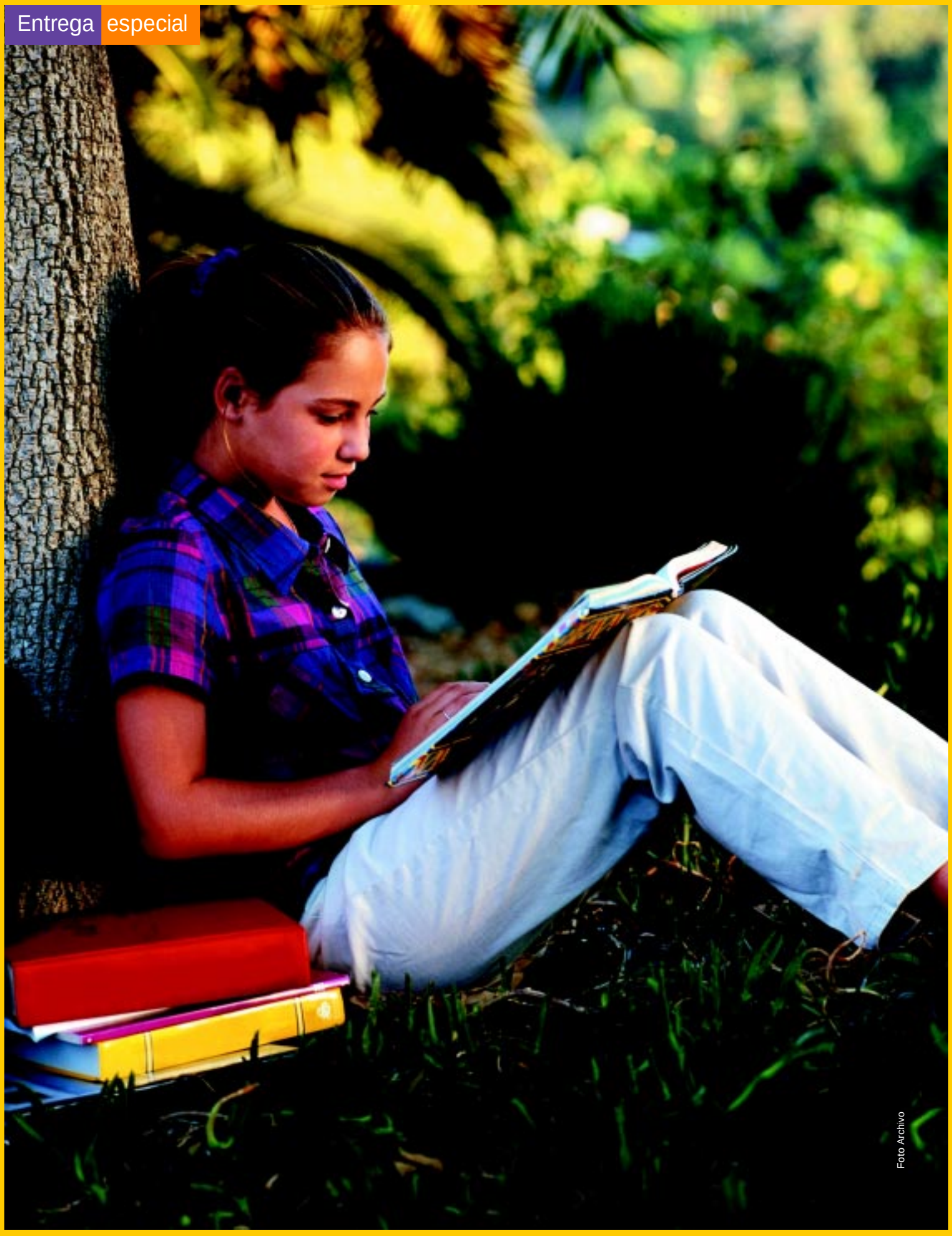


Foto Archivo

Consumo de libros en México

Cómo leer y por qué

Por Julieta Arévalo

La cifra es por todos conocida: según datos de la Cámara Nacional de la Industria Editorial, en México el promedio de la población lee sólo 1.8 libros al año. De cualquier forma, en Profeco decidimos entrevistar a 1,133 personas mayores de 17 años que viven en el área metropolitana de la Ciudad de México para saber cuánto leen, qué leen y por qué. Aquí le decimos los resultados y cómo inculcar en sus hijos el hábito de la lectura.

Quienes leen al menos 25 libros al año y son clientes asiduos de las pocas librerías del país lo saben muy bien: la mayoría de las personas considera que la lectura es una actividad exótica que no deja de provocar cierta desconfianza, tal vez matizada por un vago sentimiento de admiración. Para el ciudadano común las personas que leen lo hacen en el fondo porque no tienen muchos amigos y están un tanto desadaptadas socialmente. Cuando una persona extraña llega a una casa donde hay más de mil libros juntos, siempre preguntará, con incredulidad y asombro: "¿A poco sí los has leído todos?", y si termina teniéndole confianza al dueño de la casa confesará después que al principio pensó que esos libros se tenían simplemente para decorar la sala, para que los habitantes se hicieran los inteligentes o porque eran herencia del abuelito. ▶

Los libros no muerd

Por eso no sorprende que en la encuesta realizada por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco en abril de este año la mayoría de las personas entrevistadas (habitantes del Distrito Federal y su zona conurbada) declarara que sus ratos libres los dedica a ver la televisión (27%), y que sólo el 16% haya respondido que su actividad preferida es la lectura. (Puede ver los resultados completos de esta encuesta en nuestra página www.profeco.gob.mx)

Podríamos pensar que la caída en el poder adquisitivo de la población, así como la piratería y el fotocopiado, son los culpables de que ni libreros ni editores incrementen sus ventas. Los resultados de nuestra encuesta indican otra cosa. Libros hay, muchísimos, buenos y gratuitos, en las 6,810 bibliotecas públicas del país registradas en la Red Nacional de Bibliotecas Públicas del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta) hasta la fecha, de las cuales 406 se encuentran en la Ciudad de México. Pues bien, sólo 2% de nuestros encuestados lee en estas bibliotecas, mientras que el 80% jamás en su vida ha puesto el pie en una de ellas. ¿Acaso la gente lee por internet? Un abrumador 94% de los encuestados dijo que no. Entonces ¿compramos libros pirata? En el país de los amantes de la piratería, sólo 19% de los encuestados ha comprado alguna vez un libro pirata (lo cual no garantiza que los haya leído), y lo han hecho por el precio, mientras que 35% dijo que ni siquiera sabía que existían y el 30% estaba consciente de que se trata de ediciones incompletas y de pésima calidad.

Así pues, parece que ni la piratería ni el fotocopiado son los responsables de que los mexicanos no lean... ¿Será entonces el precio? Suponemos que no, pues la mayoría de los lectores (que como vimos no utilizan las bibliotecas) compran los libros que leen (64%), mientras que el 45% considera que los precios son justos. Y aunque estos pocos lectores-compradores de libros los adquieren en su gran mayoría (62%) en las librerías formalmente establecidas, debido a que hay una mayor variedad de títulos, las ci-

¿Quiénes leen más?

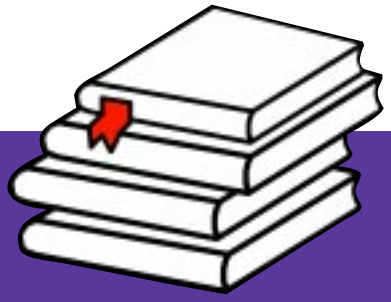
Por si dudaba usted de la relación entre el desarrollo y la lectura, estos son los porcentajes de personas que tienen el hábito de lectura en distintos países:

Japón	Alemania	Francia	España	Chile	Argentina
91%	60%	57%	39%	18%	17%

en Los libros no mueren

Ilustración Víctor Gutiérrez / Cartel CONACULTA

Foto José Rodríguez



Fuente Eduardo Robles Boza, *Si no leo me a-burro*, Grijalbo, México, 2000

México

2%

fras de la industria editorial mexicana son más bien deprimentes.

Libros a la baja

Por increíble que parezca, hubo un tiempo en que esta industria llegó a ser una de las de mayor fortaleza en América Latina. Hoy no sólo las ventas, sino la producción, distribución y presencia internacional de libros mexicanos está francamente a la baja.

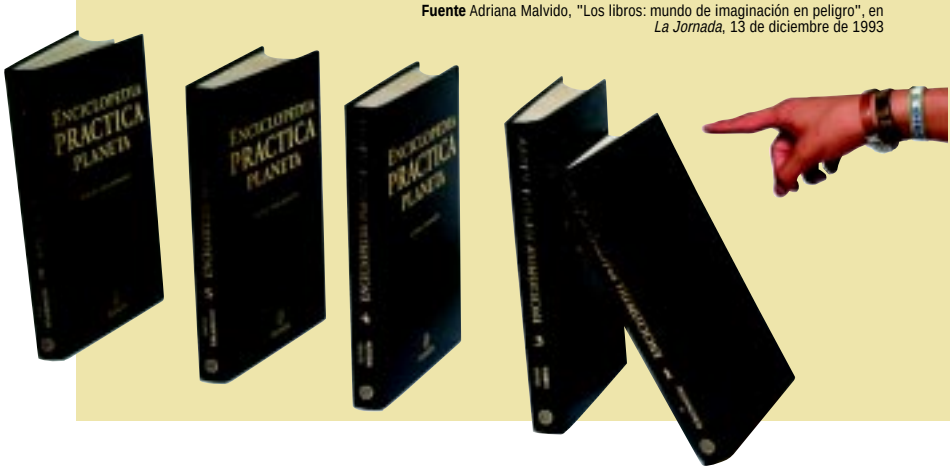
Datos de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) muestran algunos indicadores del sector privado mexicano en los años 1999 y 2000 que evidencian un descenso en la producción de títulos (–11.5%) y de ejemplares (–15.2%), así como un menor dinamismo en el comercio exterior, pues disminuyeron considerablemente las importaciones y exportaciones de ejemplares. Esta tendencia se acentuó a mediados del decenio pasado, pues el valor de la producción editorial pasó de 630 millones de pesos registrados en 1994 a 403 millones en 2000, mientras que las ventas se redujeron de 543 millones de pesos a 362 millones durante el mismo periodo. Si además nos comparamos con España, país con una vasta experiencia editorial, grandes volúmenes de exportación, además de que cuenta con un estímulo estatal y un amplio catálogo, las condiciones de competencia de la industria editorial mexicana se complican tanto en el exterior como en el interior.

Ricardo Nudelman, gerente general de la editorial Fondo de Cultura Económica (FCE), señala que en México, cuando surge una necesidad en el mercado, no producimos los libros sino que preferimos importarlos de países como Estados Unidos, España, Colombia, Inglaterra e Italia, lo que representa hasta 85% de los libros distribuidos por el sector privado. Y no hablemos de exportarlos. Andrés Ramírez, editor de ficción de Editorial Planeta Mexicana, coincide con Nudelman en que es poca la exportación de libros, pues la industria es deficiente en ese sentido, ya que las librerías de otros países ni siquiera se llegan a enterar de qué títulos se editan en México, ni tampoco hay infraestructura para realizar esas exportaciones.

En consecuencia, también las cifras de empleo en el sector editorial están a la baja en todas sus modalidades: los 7,133 empleados del sector editorial de libros que cobraban por nómina en 2002 bajaron a 5,148 en 2003; los 945 empleados eventuales de 2002 se redujeron a 830 en 2003, y los llamados *free lance* (es decir, los que trabajan desde su casa para proyectos editoriales específicos) pasaron de 3,409 en el año 2002 a 2,749 en 2003. En total, se perdieron 25% de los empleos tan sólo en ese año.

Según datos de 1993, mientras que en México había una librería por cada 200 mil habitantes, en Argentina había una por cada 14 mil habitantes; en Francia, una por cada 10 mil habitantes y en España una por cada 8 mil habitantes. Sólo en Barcelona había ese año 750 librerías.

Fuente Adriana Malvido, "Los libros: mundo de imaginación en peligro", en *La Jornada*, 13 de diciembre de 1993



"Los libros no muerden"

Este afortunado *slogan* se escuchaba por radio con mucha frecuencia hace unas tres décadas, hoy resulta evidente que nunca debió salir del aire, porque los mexicanos siguen sin querer leer. Ese es el fondo del problema y no otro, y tiene que ver con el rezago educativo del país. A la población analfabeta (5 millones 942 mil 091 personas en el año 2000, según el INEGI) hay que sumar a quienes, aunque alfabetizados, simplemente no leen o no entienden lo que leen, fenómeno que se conoce como analfabetismo funcional. Evidentemente, nadie nace sabiendo leer, por lo que esta actividad debiera aprenderse y fomentarse en los niños tanto en la escuela como en su casa.

Tristemente, la educación formal incentiva muy poco la lectura de textos adicionales a los que forman parte de los programas oficiales de estudio.

Cuando le preguntamos a tres alumnos de secundaria y de preparatoria su opinión acerca de la lectura, su rostro se transforma de inmediato en un gesto de rechazo. Omar, de 14 años y estudiante de la Secundaria 17, describe cómo es leer un libro en la clase de español: "Nos dejan leer un libro, nos hacen examen de lectura. Si leemos bien nos ponen 10. Esto sucede cada bimestre, cuando leemos por nuestra calificación".Y Fernando, que ya va en primero de preparatoria, cuenta que después de leer los libros, hacen un reporte de lectura de lo que entendieron. No se discute en clase, sólo lo entregan. Por obligación lo último que leyó Omar fue *La metamorfosis*; Fernando, *La Celestina* y Jesús *El extranjero*.

Omar, Fernando y Jesús coinciden en que leer por placer no es común. Si están de vacaciones, prefieren pasar sus ratos libres chateando, viendo la televisión o jugando videojuegos. Jesús fue el único que aceptó haber leído por placer un libro que realmente le interesaba: *Cañitas*.

Los universitarios no son la excepción. María, Regina y Pablo son estudiantes de Turismo en el Instituto Leonardo Bravo. Dicen que no tienen tiempo de leer otra cosa más que los libros que los maestros les dejan. Los tres afirman que les da flojera leer, pero aceptan que deberían hacerlo. "Es bueno leer porque además de informarte y saber más, te desaburre", comenta Pablo muy serio.

Lo último que leyó María fue un número de la revista *Muy interesante*; Regina, *Fátima, la vida de la virgen*, y Pablo *Cañitas*. Su relación con los libros es opuesta a la que demuestra Guillermo Escalante, quien además de leer por tarea, lee por placer en sus ratos libres, por lo menos media hora, libros de poesía y novelas. Actualmente está leyendo un libro de Pablo Neruda... Claro que Guillermo no es un estudiante típico, sino alumno de la carrera de Filosofía en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán: otro exótico más para unirse al selecto grupo.

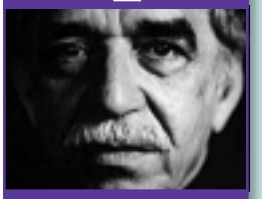
Los testimonios de estos jóvenes reflejan los resultados de nuestra encuesta: el 63% respondió con admira-

Foto José Rodríguez

Autores

más leídos por nuestros encuestados, por orden de frecuencia con que fueron mencionados.

1



Gabriel García Márquez

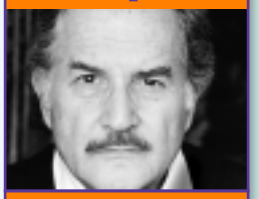
2

Carlos Cuauhtémoc Sánchez

3

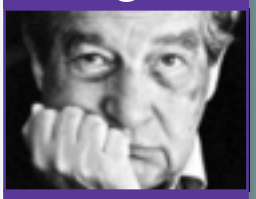
Amado Nervo

4



Carlos Fuentes

5

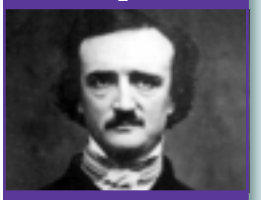


Octavio Paz

6

Pablo Neruda

7



Edgar Allan Poe

8

Paulo Coelho

9

Isabel Allende

10

Juan Rulfo

11

Mario Benedetti

12

Dan Brown

13

William Shakespeare

14

Jorge Luis Borges

15

José Saramago

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco** • Encuesta realizada del 13 al 21 de abril de 2005 entre 1,133 personas mayores de 17 años que viven en el Área Metropolitana de la Ciudad de México. La encuesta se aplicó a población abierta. Tiene un nivel de confianza del 95% y un margen de error de ±1.8%

ble sinceridad que su gusto por la lectura va de regular a nulo. ¿Las razones? La mayoría de las personas que no leen por iniciativa propia argumentan que se debe a que les da flojera, que los libros les parecen aburridos, que no les crearon ese hábito o porque simplemente no les llama la atención. De los entrevistados 40% afirma que no lee porque no tienen tiempo.

Para confrontar estas cifras buscamos al azar testimonios de algunos padres de familia, y no encontramos a ninguno que realmente leyera por placer. Mario Rojo, por ejemplo, trabaja como electricista y sólo lee libros relacionados con su profesión... aunque acepta que quisiera fomentar el gusto por la lectura en su hija. Rosa García, ama de casa y madre de dos niñas de 12 y 14 años, comenta que lee muy poco y con sinceridad acepta que no fomenta el hábito en sus hijas: "Muchas veces no tenemos tiempo, estamos a las carreras y no le damos prioridad a la lectura".

En contraste, las pequeñas Laura, Andrea y Martha, de entre 10 y 12 años, afirman que lo que más les gusta es jugar en la calle, ver la televisión y leer: las tres coinciden en que sus padres les han inculcado el hábito de la lectura. A Laura le gustan los libros de duendes y gnomos; a Martha y Andrea, de terror. El último libro que leyeron fue *Harry Potter*, *El diario de Anna Frank*, *El perfume* y *Dios mío, hazme viuda, por favor*. Sólo Laura, la más pequeña, lee tres libros al mes, las demás uno. La expresión de Laura al referirse a los libros es de emoción: "leer es importante porque mi mente se pone a trabajar con un libro", comenta. Para Andrea y Martha un libro es interesante porque sabes cosas y se mejora la ortografía y la lectura.

¿Y qué opinan los profesores de los niños? Bertha Gutiérrez Olivares y María Luisa Pereda Juárez, quienes han sido maestras por muchos años en secundarias de gobierno y ahora trabajan en la primaria particular Carlos Pellicer, son contundentes. Para ellas leer es todo: "Leyendo podemos ir a cualquier lugar del mundo, los libros nos hacen reflexionar y nos enseñan a ser mejores personas", comenta Bertha.

Pero es difícil que los niños lean si los padres no lo hacen, coinciden ambas, aunque también depende del maestro en turno. "Si uno es acartonado, el niño no va asimilar, ni a tomarle gusto. El niño tiene que admirar al maestro, si lo admira algo le queda". Sin embargo las maestras afirman que

12 tips para que sus hijos lean

1 Procure que sus hijos tengan libros desde la cuna: los hay de tela o de cartón plastificado, propios para bebés. Déjelos que jueguen y se familiaricen con ellos, eso es lo más importante.

2 Lea cuentos a sus hijos pequeños en voz alta, y trate de establecer una hora y un lugar específicos para la lectura, de preferencia en la cama y antes de dormir. Así asociarán la lectura con la atención y el cariño de sus padres.

3 Trate de hacer divertida la lectura siendo un lector expresivo, dramatizando un poco los diálogos como se hace en las radionovelas, respete las pausas que marcan los signos de puntuación, lea más despacio en los momentos de suspenso y más rápido en los de mayor emoción para aumentar el interés de quienes lo escuchan. No tenga prisa por terminar.

7 Si el niño se aburre con el libro, no tema dejarlo de lado: la lectura debe ser siempre placentera.

8 Siempre que salga con sus hijos lléveles un libro. Las salas de espera, los trayectos en el transporte y las filas son también buenos momentos para leer.

9 A medida que sus hijos crecen, déles libros acordes con su edad, que les permitan identificarse con los personajes, que despierten emociones. Evite los que resulten demasiado difíciles para ellos: nadie puede encontrar interesante aquello que no entiende.

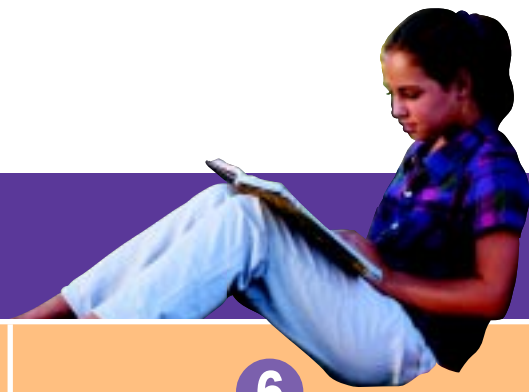
la sociedad no reconoce su labor y mucho menos el gobierno. En la escuela no hay talleres para fomentar la lectura, ni tampoco existe capacitación para ellas. Sólo están los Libros del Rincón con que cuenta la biblioteca, y que según ellas, sí son consultados por los niños. Para María Luisa todo está mal hecho: "Las autoridades no son maestras. El sistema educativo en México es pésimo, dicen una cosa y salen con otra. Desde arriba las cosas están mal, los programas limitan".

¿Hay solución?

Felipe Garrido, promotor de la lectura y ex Director General de Publicaciones del Conaculta, coincide con las maestras entrevistadas en que el problema de la falta de interés por la lectura está íntimamente relacionado con la escuela. Según él, los intentos que se han hecho por mejorar este estado de cosas han sido más bien tibios, ya que la escuela siente que para formar lectores tendría que sacrificar lo que para ellos es su misión más importante: estudiar y evaluar los estudios. En realidad, comenta, "para formar lectores haría falta abrir dentro de la escuela un espacio no escolarizado, semejante a lo que se hace en los recreos, donde se lea por el gusto de leer. A la escuela le produce calambres esta expresión de leer por placer, se alarma porque piensa que la gente ya no va a estudiar". Pero resulta difícil cuando se le dedica a la lectura en la escuela una hora a la semana.Y por otra parte, la división que se hace en las bibliotecas de aula entre libros literarios y libros informativos, crea la confusión de pensar que hay libros para estudiar y libros para divertirse.

Para Garrido, hay un exceso de libros españoles en las bibliotecas de aula, la elección de libros es descuidada e incluso hay poco cuidado editorial. En su opinión haría falta trabajar con los maestros, capacitarlos, ya que un maestro debe ser sinónimo de lector. Pero tampoco hay que olvidar que el mejor lugar para formar lectores es la casa. Sin embargo es difícil que en una casa donde nunca se le hable al niño, donde no se le haya contado cuentos o historias familiares, de pronto se quiera que lea. "Hay que aficionar al niño poniendo libros a su alcance, dejando que nos vea leer, leer para él y convertir nuestra lectura en tema de conversación, no en interrogatorio, tiene que ser como se platica una película", agrega.

¿Para usted cómo es un lector?, se le cuestiona. "Un lector lee por volun-



4 No le pida a los niños que permanezcan quietos y callados mientras les lee, lo ideal es que se rían, que se asombren, que pregunten.

5 Empiece con textos cortos y vaya aumentando su extensión a medida que aumenta la capacidad de atención del niño. Cuando toque el turno a libros más largos, léales todos los días unas páginas hasta terminar el libro.

6 Aliente a los niños a escoger sus propios libros para leer juntos. Puede ir a la biblioteca pública o a una librería.

10 Ayude a sus hijos a participar en la lectura. Es importante que pongan en tela de juicio lo que leen, para así desarrollar una actitud crítica desde temprana edad.

11 Aliente a sus hijos a repetir las palabras y frases que más les gusten, es importante también aprender a disfrutar no sólo de la historia, sino del lenguaje con el que está contada.

12 Dé el ejemplo. Los niños imitan lo que ven y cuando ven que usted lee un libro o periódico aprenden que leer es importante.

Fuente Felipe Garrido, *Cómo leer (mejor) en voz alta*, Fundación Mexicana para el Fomento de la Lectura, A. C., México, 1989

tad y como algo cotidiano. Ha descubierto que lee para entender un texto, además escribe, puede servirse del lenguaje escrito para sus fines personales. A un lector nunca le van a parecer caros sus materiales de lectura".

Ricardo Nudelman coincide en que hacer lectores es en gran medida una tarea del Estado. Por eso, el FCE, que es una empresa estatal, participa tratando que los libros que selecciona la SEP de los catálogos del Fondo lleguen a la población de las escuelas del país y a las bibliotecas. Además también procuran que los precios de los libros que editan sean accesibles: "Nosotros no queremos hacer una política de competencia desleal con las empresas privadas por el hecho de ser una empresa estatal y poner libros a precios mucho más bajos, sino permitir que la gente tenga acceso a nuestros libros".

El esfuerzo se hace...

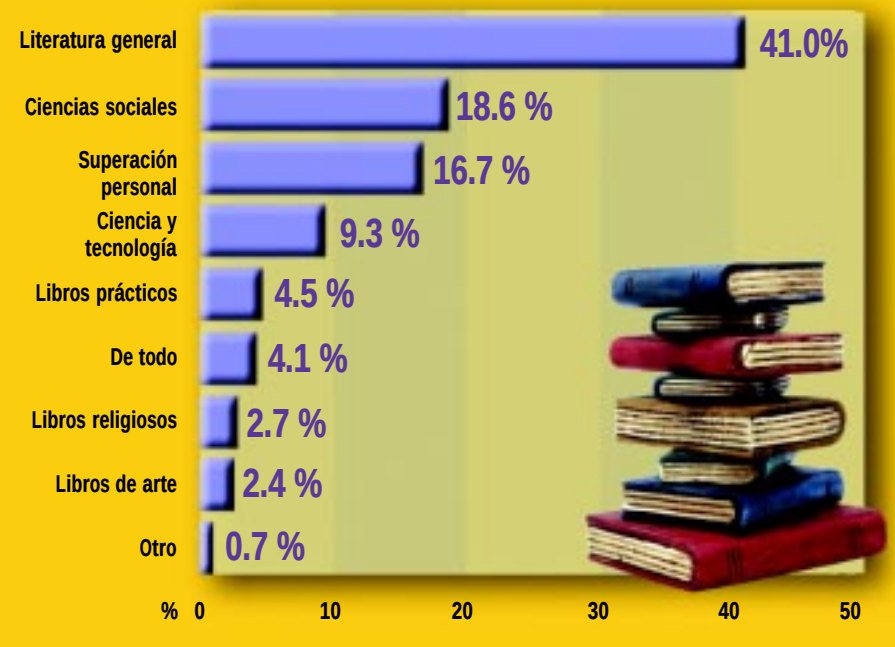
En 2002, el gobierno federal lanzó un Programa Nacional de Lectura llamado "Hacia un País de Lectores". Este programa abarcaba desde la remodelación de bibliotecas públicas y escolares, y la creación de una nueva biblioteca nacional, hasta la producción de más de 30 millones de ejemplares para las bibliotecas de aula. Fueron adquiridos 25 títulos distintos por cada grado para las 780 mil aulas en México, desde preescolar hasta tercero de secundaria. El gobierno destinó cerca de 600 millones de pesos anuales para adquirir acervos, crear más de 150 mil bibliotecas escolares y 760 mil bibliotecas de aula en educación básica, escuelas normales en educación básica y centros de maestros.

"Hacia un País de Lectores" nació para dar continuidad y ampliar acciones anteriores que la Secretaría de Educación Pública venía haciendo en la escuela y en la formación de lectores. Estas acciones eran básicamente las del programa de 1992 llamado "Rincones de Lectura", cuya meta era dotar de libros a las escuelas primarias, pero esta administración decidió atender a todo el sector preescolar y de secundaria.

"No se trata de un proyecto de promoción de la lectura para hacer algunas actividades divertidas y simpáticas en la escuela. Aunque queremos que esto sea simpático, divertido e interesante, buscamos también una experiencia profunda, cuestionadora y que atraviese el sistema educativo. Se trata de una transformación de largo plazo. Cuando inició el programa 'Rincones de Lectura', para los maestros era un fastidio tener libros en las escuelas. Hoy, dejan que los niños se lleven los libros a casa, lo cual es un avance", afirma la maestra María Elvira Charria, directora de Promoción de la Lectura de la SEP.

Al iniciar el programa actual, hace tres años, existían 6 mil bibliotecas públicas, 1,500 salas de lectura y 550 bibliotecas. Lo que se busca ahora no es sólo incrementar estas cifras, sino formar a los maestros como lectores-escritores al hacerlos leer más y hablar de sus lecturas. "No se pretende que

Tipo de libros que las personas leen por iniciativa propia



Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**
Encuesta realizada del 13 al 21 de abril de 2005 entre 1,133 personas mayores de 17 años que viven en el área metropolitana de la Ciudad de México. La encuesta se aplicó a población abierta. Tiene un nivel de confianza del 95% y un margen de error de ±1.8%.

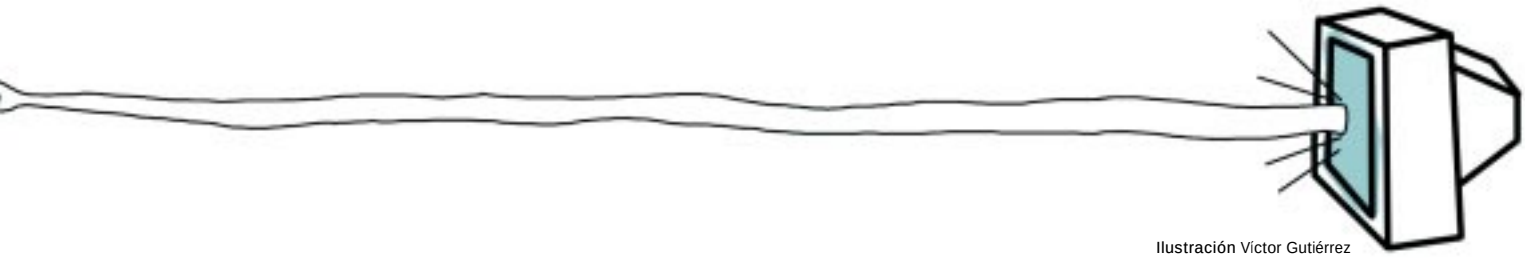


Ilustración Víctor Gutiérrez

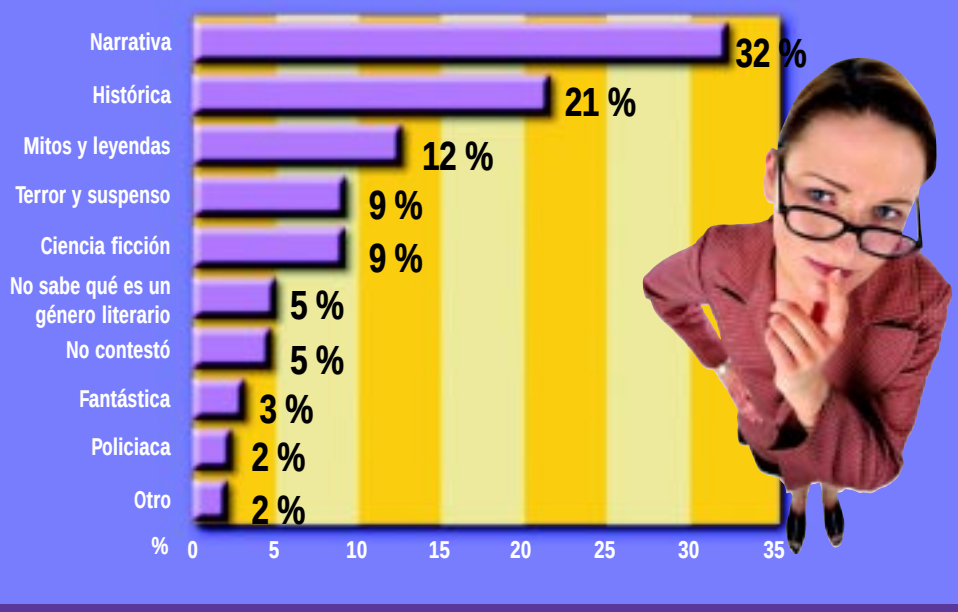
los libros lleguen de golpe a las escuelas, sino que al haber participado los maestros, sean ellos quienes empiecen a hablar de los libros que leyeron durante el proceso", comenta. Se trata de que el Programa Nacional de Lectura se instale firmemente en el sistema educativo y que los maestros comprendan que la biblioteca escolar no es un paquete de libros que llega y ya, sino algo más complejo y útil. También se está trabajando en la integración de un catálogo uniforme de los materiales existentes con el objeto de que sea más útil a los maestros. Asimismo, para apoyar los procesos formativos e informativos se cuenta con la serie de radio llamada Un Sillón para el Rincón, las salas de lectura en los estados, el Premio de Promoción de la Lectura y el Premio Anual de Historia de Lectura, y este año se hará el Premio Nacional de Bibliotecas Escolares.

En suma, ¿para qué leer?

Usted, que está leyendo esta revista, lo hace seguramente porque en ella encuentra información que le resulta de utilidad: lee para saber. Los libros llamados de "ficción", por ejemplo las novelas, nos dotan también de conocimientos, a un nivel más sutil pero mucho más profundo. No sólo nos divierten, sino que nos introducen en otros mundos, en otras formas de pensar y sentir... y nos enseñan a pensar y sentir. Los buenos libros motivan la reflexión, lo cual conduce a la crítica, lo cual también nos conduce al desarrollo personal y quizá hasta económico. Casualmente nuestra encuesta revela que las personas con mayores ingresos son las que declaran mayor gusto por la lectura (77% de quienes ganan arriba de 27 mil pesos mensuales), y mientras que al 17% de quienes sólo terminaron primaria les gusta mucho leer, 89% de quienes tienen un posgrado disfrutan con la lectura. Son muchos los casos en que el nivel socioeconómico de la gente, y de los países, está íntimamente ligado al gusto de la gente por los libros. Aún así, sólo el 27% de los lectores encuestados leen todos los días, y el número de ejemplares que terminan al año son en promedio 3 o 4.

En el resto de la gente queda esa vaga sensación de que leer debe ser algo bueno (60% de nuestros encuestados afirmó que le gustaría leer más). Por eso no hay pretexto para que no les compre libros a sus hijos y para que usted, de no tener tiempo, se acostumbre a leer unas páginas en la cama antes de ir a dormir. Novela, cuento, poesía, ensayo, crónica, ciencias sociales, astronomía, psicología, sociología, ciencias naturales... el panorama es diverso. Los libros están abiertos y no desean empolvarse. Mucho menos quedarse en el rincón.

Género literario que las personas leen por iniciativa propia



Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**
Encuesta realizada del 13 al 21 de abril de 2005 entre 1,133 personas mayores de 17 años que viven en el Área Metropolitana de la Ciudad de México. La encuesta se aplicó a población abierta. Tiene un nivel de confianza del 95% y un margen de error de ±1.8%.

Fuentes Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco** • Libros de México, núm. 75, nov. 2004-ene. 2005, Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana • Dirección General de Bibliotecas del Conaculta • INEGI • Entrevistas con Ricardo Nudelman, gerente general del Fondo de Cultura Económica; Andrés Ramírez, editor de ficción de Planeta Mexicana; Felipe Garrido, promotor de la lectura y ex director general de Publicaciones del Conaculta; María Elvira Charria, directora de Promoción de la Lectura de la SEP

Clínicas

Por José Armando Aguilar

Las llamadas "clínicas de colonia", que proliferan en los municipios y delegaciones de nuestro país, ofrecen una buena cantidad de servicios de atención médica: desde la consulta general y especializada hasta la atención de urgencias, partos y cirugías mayores. ¿Cómo saber si son confiables?

Foto Archivo

privada$

Según informes de la Secretaría de Salud, en México más del 50% del gasto total en salud es privado. Su importancia, como parte del sistema de salud en nuestro país, radica sobre todo en que "cubren también áreas de difícil acceso a los servicios de salud tanto de la Secretaría de Salud como del sector público", comenta el doctor Álvaro Herrera, subdirector ejecutivo de Autorización en Servicios de Salud, de la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris).

Según estimaciones del doctor Herrera, el número de establecimientos privados de atención médica es de alrededor de 4,500 y el porcentaje de la población mexicana que acude a ellos ronda el 25%. Estos establecimientos privados van desde los grandes hospitales hasta las pequeñas clínicas y sanatorios, que son los que nos ocupan en estos momentos.

Sin embargo, la reglamentación existente en materia de salud no considera el concepto "clínica privada", por tanto, de acuerdo con el doctor Herrera, según los servicios que las clínicas ofrezcan se les considera consultorios u hospitales, y tendrán que acatar las disposiciones que correspondan a unos u otros.

Esta investigación se limita a las llamadas clínicas particulares o privadas que cuentan con servicios de hospitalización y, por tanto, deben cumplir con las disposiciones que regulan el servicio de hospitales; sin embargo, no dejamos de lado a los establecimientos que atienden a pacientes ambulatorios (vea el recuadro "Los consultorios").

Lo más importante: la licencia sanitaria

La licencia sanitaria es, sin duda, el aspecto más importante a considerar antes de contratar los servicios de una clínica particular. Mediante este acto administrativo, las autoridades de salud permiten a los establecimientos de atención médica realizar actividades relacionadas con la salud humana.

Para obtener la licencia sanitaria es necesario que los interesados hagan del conocimiento de las autoridades ciertos datos, entre ellos:

1. Nombre y domicilio del establecimiento de que se trate.
2. Nombre y domicilio del propietario. Si se trata de persona moral, nombre del representante legalmente constituido.
3. Nombre y domicilio del profesional responsable y el número de cédula profesional.
4. Recursos humanos, materiales y financieros con los que cuente.
5. Actividades que pretende desarrollar.
6. Reglamento interior del establecimiento.

Lo que deben ofrecerle los consultorios

Estas son algunas de las disposiciones que establece el Reglamento en Materia de Prestación de Servicios de Atención Médica para que los consultorios presten sus servicios:

Los consultorios deberán contar con áreas de recepción o sala de espera, para entrevista con el paciente, destinada a la exploración física del paciente y para el control administrativo, además de instalaciones sanitarias adecuadas.

Su funcionamiento requiere de una licencia sanitaria, que deberá colocarse en lugar visible al público. Cabe señalar que los consultorios que se encuentren dentro de un hospital y que sean utilizados para el servicio del mismo, no requieren de licencia, ya que están amparados con la licencia de dicho establecimiento.

Las recetas médicas expedidas a usuarios deberán tener: nombre del médico, nombre de la institución que le expidió el título profesional, número de cédula profesional emitido por las autoridades educativas competentes, domicilio del establecimiento y fecha de expedición.

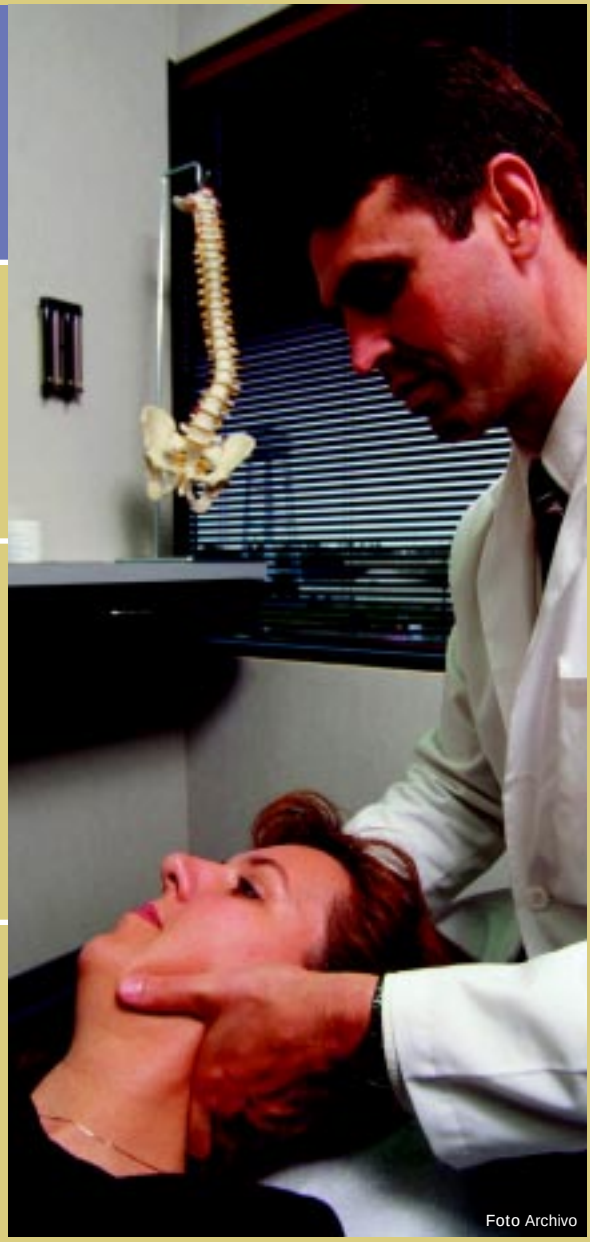


Foto Archivo

El paciente consumidor

Foto Archivo

Al ser usuario de algún establecimiento de atención médica particular, usted se convierte en un consumidor.
¡Haga valer sus derechos!
Esto son algunos puntos a considerar:

- **El prestador del servicio debe poner a disposición del público una lista de precios de los servicios de atención médica, éstos deben expresarse en moneda nacional y señalar si incluyen o no IVA.**
- **El establecimiento debe contar con personal responsable de atender las quejas de los usuarios, surgidas en relación con la prestación y el precio de los servicios de atención médica.**
- **Cuando el consumidor efectúe un anticipo o depósito en garantía de pago, el prestador del servicio debe expedirle un comprobante en el que se hagan constar los servicios contratados.**
- **El prestador del servicio debe contar con un mecanismo que permita informar a los consumidores los precios de los medicamentos e insumos que habrán de suministrarse.**
- **El prestador del servicio debe celebrar un contrato de adhesión con el consumidor, mismo que debe estar registrado ante Profeco.**

Ante cualquier irregularidad comercial en la prestación de servicios médicos, puede llamar al Teléfono del Consumidor, 01(800) 468-8722, para recibir asesoría.

Fuente Norma Oficial Mexicana NOM-071-SCFI-2001. Prácticas comerciales. Elementos normativos para la contratación de servicios de atención médica por cobro directo

A estos datos, que se entregan en una solicitud, deberá adjuntarse la documentación que los compruebe, así como plano y descripción del local que ocupa (considerando cada una de las secciones que lo integran), con especificaciones respecto al tamaño, iluminación, instalaciones y servicios sanitarios.

Cuando se otorgue la licencia, ésta debe exhibirse en un lugar visible en el establecimiento.

¿Pero qué significa ese papel para los usuarios? Para el doctor Herrera, es un signo de confianza para el paciente: "La licencia le garantiza que ese establecimiento está registrado ante la Secretaría de Salud y por tanto cumple con toda la normatividad que establece la Secretaría".

Los encargados de otorgar dicha licencia (que tiene una duración de dos años, por lo que los usuarios deben poner especial atención en la vigencia) son la Secretaría de Salud (a través de la Cofepris) o los gobiernos de las entidades federativas, y ambos tienen la responsabilidad de vigilar que se cumpla en tiempo y forma con esta medida.

Por su parte, la Cofepris realiza visitas de verificación sanitaria de manera aleatoria o como respuesta a una denuncia específica, lo que, de acuerdo con el doctor Herrera, garantiza la seguridad de los pacientes que solicitan estos servicios.

La importancia del personal

El segundo aspecto a considerar antes de acudir a un establecimiento de servicios médicos es, por supuesto, el material humano.

El encargado de la Certificación de Establecimientos de Atención Médica (vea el recuadro "La certificación: confianza para el paciente"), doctor Manuel Aguilar, advierte: "El usuario debe asegurarse de que los médicos que estén trabajando en esa clínica realmente tengan sus títulos y cédulas profesionales, que de acuerdo con la ley deben exhibir. La gente no debería dejarse atender por gente que no demuestra su preparación".

Al respecto, aunque el Reglamento en Materia de Servicios de Atención Médica no lo señala como obligatorio, sí estipula que el personal que preste sus servicios en los establecimientos para la atención médica podrá portar en lugar visible un gafete de identificación en el que conste el nombre del establecimiento, nombre y fotografía del empleado, puesto que desempeña y horario de trabajo.

Existen alrededor de 20 Normas Oficiales Mexicanas emitidas por la Secretaría de Salud que establecen los lineamientos que deben seguir los establecimientos de atención médica públicos de asistencia social y privados, y que regulan desde el área de lavandería hasta los quirófanos, pasando por la unidad de urgencias y de hospitalización.

Estas son algunas de las consideraciones generales más destacables por su utilidad próxima a los consumidores:

- Los usuarios tienen derecho a obtener prestaciones de salud oportunas y de calidad idónea, así como un trato respetuoso y digno por parte de los profesionales, técnicos y auxiliares.
- Es recomendable que el área de espera proporcione comodidad y seguridad al paciente y su acompañante.
- El responsable de la clínica, mediante un rótulo, debe dar a conocer al público el horario de su asistencia, así como el horario de funcionamiento del establecimiento.
- En toda la papelería y documentación de los establecimientos se deberá indicar:
  1. El tipo de establecimiento de que se trata.
  2. El nombre del establecimiento y, de ser así, el nombre de la institución a la que pertenece.
  3. En su caso, la razón o denominación social.
  4. El número de la licencia sanitaria.
- Los cuartos de hospitalización deben contar con lavabo y disponer de un sanitario y una regadera por cada seis camas de hospitalización. Cada cama debe contar con un sistema de llamado a la central de enfermeras.
- Todo profesional de la salud está obligado a proporcionar al usuario y, en su caso, a sus familiares, tutor o representante legal, información completa sobre el diagnóstico, pronóstico y tratamiento correspondientes.
- El responsable del establecimiento está obligado a proporcionar al usuario, familiar, tutor o representante le-

La certificación: confianza para el paciente

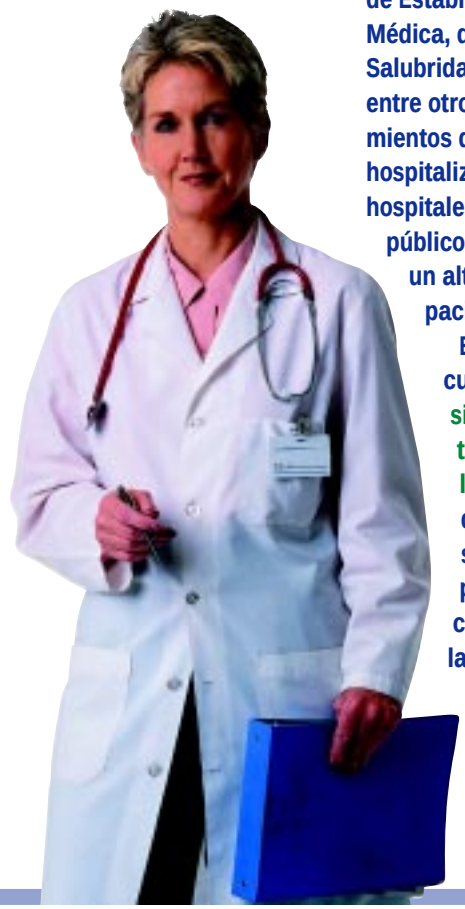


Foto Archivo

El Programa Nacional de Certificación de Establecimientos de Atención Médica, que coordina el Consejo de Salubridad General, está destinado, entre otros, a todos aquellos establecimientos que presten servicios de hospitalización (se llamen clínicas, hospitales o sanatorios; ya sean públicos o privados) que sientan un alto compromiso con sus pacientes.

El que un establecimiento cuente con este certificado significa que reúne los requisitos mínimos para prestar el o los servicios que al momento de inscribirse dijo ofrecer a sus usuarios y que sus procesos de atención cumplen con los atributos de calidad de la atención médica en términos de seguridad, capacidad resolutiva y trato digno.

El certificado es otorgado por un periodo de tres años, pero cada 12 meses los establecimientos son sujetos de una revisión a fin de confirmar que continúan las mejoras en la calidad de los servicios.

Por el momento la certificación es voluntaria, lo que explica por qué sólo 55 establecimientos hospitalarios están certificados; sin embargo, para el doctor Manuel Aguilar, coordinador del Programa, el principal factor para motivar la certificación entre los establecimientos es el usuario: "Mientras la gente no entienda el concepto de certificación, difícilmente va a exigir que sus centros de salud estén certificados".

Usted puede saber si un establecimiento está certificado (ponga especial atención en la vigencia) si éste cuenta con una placa o diploma que tenga el logotipo de la certificación (en la imagen), el escudo nacional y el nombre del Consejo de Salubridad General. Otra forma de verificarlo es consultar la página en internet www.csg.gob.mx

Fotos Archivo

gal, cuando lo soliciten, el resumen clínico sobre el diagnóstico, evolución, tratamiento y pronóstico del padecimiento que ameritó el internamiento.

- En todo hospital, siempre que el estado del paciente lo permita, deberá recabarse a su ingreso autorización escrita y firmada para practicarle los procedimientos médico quirúrgicos necesarios. En caso de urgencia o cuando el paciente se encuentre en estado de incapacidad transitoria o permanente, este documento será suscrito por el familiar más cercano, tutor o representante legal. Cuando no sea posible obtener la autorización, los médicos, previa valoración del caso y con el acuerdo de por lo menos dos de ellos, llevarán a cabo el procedimiento terapéutico que el caso requiera.
- El responsable de cualquier establecimiento que retenga o pretenda retener a cualquier usuario o cadáver para garantizar el pago de la atención médica prestada, será sancionado con multa de cien a quinientas veces el salario mínimo general diario, vigente en la zona económica de que se trate.
- Todos los establecimientos de atención médica para el internamiento de enfermos están obligados a prestar atención inmediata a todo usuario, en caso de urgencia que ocurra en la cercanía de los mismos. Los que no lo hicieran, y así pongan en peligro la vida o la integridad física de una persona, serán clausurados definitivamente.
- Se les permitirá la entrada a las áreas públicas de los establecimientos a los perros guía que acompañen y sirvan de apoyo a ciegos.
- Los establecimientos para la atención médica deberán contar con rampas que faciliten el acceso y tránsito de personas con discapacidad dentro del establecimiento.
- Los edificios de dos o más niveles deberán contar con elevadores.

Recomendaciones e información complementaria

Como última recomendación, el doctor Manuel Aguilar comenta que "lo que debe tener un hospital no es tanto equipo, sino procesos muy bien establecidos: yo no necesito tener un tomógrafo, lo que necesito saber es a dónde mandar al paciente a que le hagan una tomografía, porque un tomógrafo es demasiado costoso". Además, el doctor Aguilar recomienda a los usuarios que pregunten si los hospitales tienen lo mínimo para poderles prestar el servicio que solicitan.

En este contexto, en palabras del doctor Álvaro Herrera, la Cofepris verifica que los establecimientos de atención médica con recursos limitados tengan convenios de colaboración y apoyo con hospitales que tengan una mejor infraestructura para solucionar posibles emergencias.

Si detecta irregularidades en algún establecimiento de servicios de atención médica puede reportarlo a la Cofepris: llame al 01-800-420-4224 donde le informarán cómo interponer su queja. También puede enviar una carta a las oficinas de la Comisión: Monterrey 33 (esquina Oaxaca), colonia Roma, Delegación Cuauhtémoc, C. P. 06700, México, D. F., o bien, contacte directamente a la Secretaría de Salud de su estado.

Las autoridades sanitarias correspondientes realizarán las diligencias que crean necesarias para comprobar la información de la denuncia, cuidando que no se generen perjuicios al denunciante.

Aunque como ciudadanos tenemos derecho a ser protegidos por las autoridades, recuerde que un buen consumidor no espera a que alguien llegue a salvarlo o arreglar los malos servicios; más bien es crítico, exigente y hace valer sus derechos. En el caso de la atención médica privada (donde, como en todos los servicios, existen buenos y malos prestadores), su papel radica en ser un buen observador y no aceptar servicios a medias. Asegúrese de que el establecimiento y los médicos a los que acude cumplen con lo aquí señalado, es su salud y la de su familia lo que está en juego.

Fuentes Entrevista con el doctor Álvaro Herrera, subdirector ejecutivo de autorización en servicios de salud, de la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) • Entrevista con el doctor Manuel Aguilar, coordinador del Programa Nacional de Certificación de Establecimientos de Atención Médica, Consejo de Salubridad General, Secretaría de Salud • Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Prestación de Servicios de Atención Médica • Norma Oficial Mexicana NOM-197-SSA1-2000. Que establece los requisitos mínimos de infraestructura y equipamiento de hospitales y consultorios de atención médica especializada • Norma Oficial Mexicana NOM-001-SSA2-1993. Que establece los requisitos arquitectónicos para facilitar el acceso, tránsito y permanencia de los discapacitados a los establecimientos de atención médica del Sistema Nacional de Salud • *Salud: México 2003. Información para la rendición de cuentas*, Secretaría de Salud, primera edición, 2004

Árboles

Por Alejandra Sánchez Plascencia

de vida

Los árboles son seres vivos que purifican el aire que respiramos, son hogar de la fauna silvestre, ornamento del paisaje, barrera contra el ruido, sombra fresca... Qué mejor forma de festejar el día del árbol (10 de julio) que plantando uno. ¡Plántelo, pero no lo deje plantado!

Si no tienes un árbol que te dé sombra no culpes al sol sino a ti mismo, dice un viejo proverbio chino, que a los mexicanos nos queda como anillo al dedo, pues el clima de nuestro país es ideal para una gran variedad de especies de árboles, ya sea de climas fríos y templados o tropicales.

Hoy en día, la vida cotidiana es tan precipitada, sobre todo en las zonas urbanas, que poco nos detenemos a pensar en cuánto hemos atropellado a la naturaleza en aras de la modernidad y el mejoramiento de la calidad de vida, ¡cuántas viviendas se construyeron en lo que antes eran extensos campos verdes! Parece mentira, pero nos hemos olvidado de que los árboles y las plantas son los únicos elementos de la naturaleza capaces de proveer de oxígeno a la atmósfera.

¿Se puede reparar el daño? Aún estamos a tiempo. Arboricemos las ciudades con responsabilidad, para que los árboles que se planten alcancen su mayor longevidad y, por qué no, una mejor calidad de vida.

Oxígeno, sombra y belleza

Hay razones de sobra para plantar árboles, los beneficios que recibiremos a cambio son invaluables:

Absorben el bióxido de carbono que contamina la atmósfera. A través de la fotosíntesis que realizan las hojas, las superficies verdes atrapan el bióxido de carbono de la atmósfera y lo convierten en oxígeno puro. Además, atrapan partículas contaminantes que de otra manera estarían en el ambiente... o en nuestros pulmones.

Anclan el suelo con sus raíces. Lo anterior evita deslaves y avalanchas de lodo en terrenos con pendientes pronunciadas y retiene uno de los recursos más valiosos: el suelo.

Amortiguan la lluvia. Las frondas (conjunto de ramas y hojas que for-

Foto José Rodríguez

man espesura) y las superficies con hojas son flexibles por lo que aminoran el golpe de la lluvia, lo que permite frenarla y encauzarla para que se deslice más suavemente por el suelo. Además, al amortiguar el impacto de la lluvia, se abate la erosión y se protege el suelo superficial. Cuando el agua de lluvia es retenida, se favorece su lenta infiltración al subsuelo, lo cual enriquece la formación de los mantos freáticos (agua subterránea).

Filtran el viento. Las copas filtran polvos, cenizas, humos, esporas y demás impurezas que arrastra el viento.

Abaten el ruido. El tejido vegetal amortigua las ondas sonoras en carreteras, calles, parques y zonas industriales. Las cortinas de árboles abaten el ruido hasta 10 decibeles.

Regulan el clima. A nivel global, los bosques reducen el calentamiento de la atmósfera y regulan el clima de la Tierra. En las ciudades, la pérdida de superficies verdes eleva la temperatura y la evaporación del suelo y altera la presión atmosférica.

Salud. Algunos de los beneficios a la salud son evidentes, como la disminución de las enfermedades respiratorias debido a que mejoran la calidad del aire; de igual forma, algunos estudios indican que reducen el estrés, entre otros beneficios, pues contribuyen a crear un ambiente placentero y relajante.

Una decisión perenne

Tal vez le parezca exagerado, pero elegir un árbol es una decisión muy importante, porque debe ser una especie que le agrade y cumpla con sus expectativas (que dé sombra, adorne su calle o su jardín o cree una barrera contra el viento, etcétera). Es mejor inclinarse por especies nativas, porque están adaptadas a las condiciones de temperatura, humedad, suelo e incluso a las plagas del lugar.

Cada parte del árbol (el tronco, las hojas, los tallos, las raíces, las flores y los frutos) tiene una función específica que no podrá desempeñar correctamente si no está plantado en el lugar adecuado y el clima conveniente.

Como todo ser vivo, los árboles necesitan tener un espacio suficiente para crecer (a usted no le gustaría vivir en una habitación de 2 m^2, ¿verdad?) Así es que no olvide prever:

- El espacio disponible para su crecimiento (hasta que llegue a la madurez), tanto vertical como horizontal, para que el tronco, las ramas, el follaje y las raíces no se topen con obstáculos aéreos y subterráneos, como cables o tuberías.
- La calidad del suelo para que tengan el medio apropiado para crecer.

Árboles para la banqueta

Los árboles de grandes dimensiones sólo pueden formar parte de diseños de áreas extensas, como bosques urbanos, plazas públicas y parques.

Por eso, si está pensando plantar uno en su banqueta, recuerde que ésta es paso de peatones, así que es mejor elegir árboles medianos o chicos y considerar de preferencia arbustos y elementos vegetales bajos. Las plantas deben elegirse considerando su forma, ya que el paso del peatón tampoco puede tener frondas que le estorben al caminar; por otro lado, la iluminación de la banqueta es fundamental, por lo que las especies deben

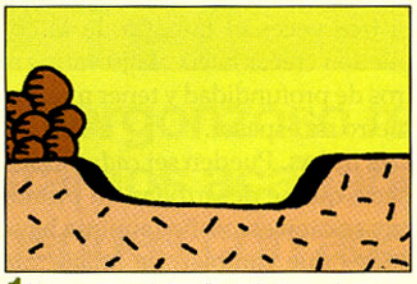
Cómo plantar

La mejor temporada para plantar árboles es la época de lluvias, ya que el agua permitirá a las raíces establecerse. Si adquiere las plantas del vivero llévelas en cajas (por ejemplo, en un huacal) o en contenedores apropiados.

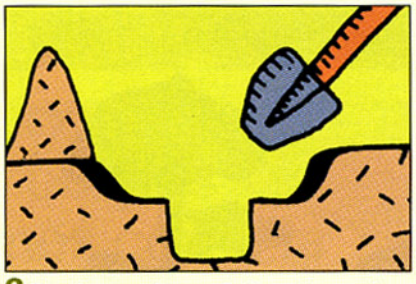
No lastime las plantas, evite:

- Apretar la bolsa o el contenedor. La raíz es muy vulnerable a los cambios bruscos de temperatura y falta de humedad.
- Amontonarlas unas encima de otras. No las aviente.
- Que pierdan humedad, protéjalas del sol y el viento.
- En lo que las planta, consérvelas en la sombra y riéguelas.

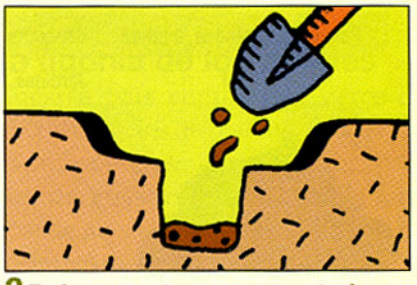
Prepare y mejore el suelo



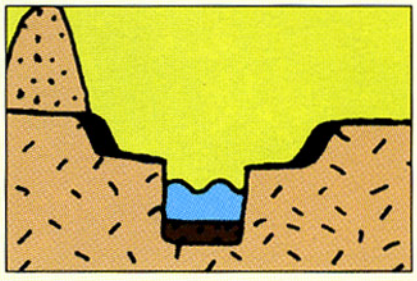
1 Haga un cajete. Consiste en hacer un hoyo de dimensiones variables según la calidad del terreno. Retire todo el exceso de piedras, así como escombros, basura y desechos que aparezcan al abrir el hoyo; también elimine las plantas (herbáceas o leñosas) que pudieran representar competencia por espacio o nutrientes para su árbol.



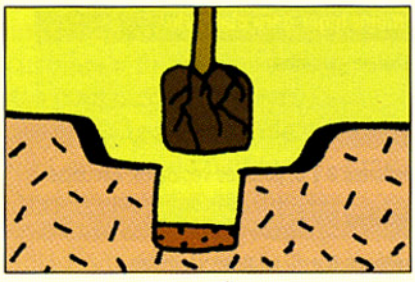
2 Se abre un hoyo de las dimensiones deseadas con ayuda de una pala; en sitios con suelos muy compactados ayúdese con pico o barreta. La tierra que se extraiga del hoyo se amontona a un lado de ésta para orearla, así como las paredes de la cepa.



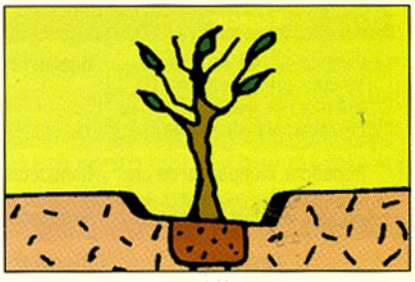
3 Es importante agregar materia orgánica con el fin de mejorar las propiedades nutricionales del suelo y la porosidad, disminuyendo los problemas de compactación. Para ello se puede agregar composta (comercial o proveniente de desperdicios orgánicos domésticos), o bien, abono animal (mínimo de un año de descomposición). Esta materia orgánica no debe exceder el 40% del volumen total de la cepa.



4 Agregue agua a la cepa dejando que se consuma, también riegue el árbol, déjelo que drene toda el agua.



5 En cuando esté humeda la tierra, retire el contenedor del árbol cuidadosamente para mantener el cepellón y colóquelo dentro del hoyo.



6 Cúbralo de tierra presionando uniformemente y por último riegue.

Especies recomendadas de acuerdo con el clima

Clima árido y semiárido

Especie	El mejor lugar para plantarlo
Huizache	Banqueta C*, camellones B* y C*.
Mezquite	Banqueta B*, camellones B y C, jardines vecinales.
Anacahuite	Banqueta C, camellones B y C, jardines vecinales.
Yuca, neem, guaje, zalám, bacanora, sotol, maguey	Banquetas B y C, camellones tipo B y C, jardines vecinales, escuelas.
Palo verde, granada, higuera	Banquetas, camellones, jardines privados.
Pirul	Jardines.

Clima templado frío

Especie	El mejor lugar para plantarlo
Fresno, pino alepo, pino piñonera, pino, junípero, ciprés, cedro, tuja, liquidámbar, tejocote, capulín, madroño	Banqueta C, camellones B y C.
Sauce y sauce llorón	Jardines en donde haya agua suficiente.

Selvas tropicales húmedas secas

Especie	El mejor lugar para plantarlo
Pochota, olivo chino, mulato, siricote, primavera amarilla, rosa morada, cacahuananche, amapola, jacaranda	Banquetas, camellones, jardines.
Tronadora, campanilla de oro	Banquetas y camellones B y C, jardines vecinales, escuelas.
Apompo, galeana, lluvia de oro	Banqueta C, camellones B y C.
Tabachín	Banqueta C, camellones B y C, jardines vecinales.
Primavera orquídea	Banqueta C, camellones B y C.
Almendro	Banqueta C y camellón C, jardines vecinales.

* Las letras de banquetas y camellones corresponden a las siguientes medidas, tipo B más de 2 metros y tipo C más de 3 metros (la banqueta y camellón tipo A va de 1.2 a 2 metros).

ser compactas de fronda para favorecer la iluminación diurna (natural) y la nocturna (artificial).

Para proteger los arbolillos cuando son pequeños coloque a su alrededor protecciones (cercas o enrejados), sobre todo si están en la banqueta, pues los animales domésticos y los transeúntes pueden pisarlos.

El jardín de su casa

Para el jardín escoja árboles bajos y de frondas pequeñas, así tendrán un mejor desarrollo y no dañarán los cimientos e instalaciones subterráneas.

Recuerde también lo siguiente:

Las raíces. Llegan a extenderse hasta tres veces el tamaño de la copa; pueden crecer hacia abajo varios metros de profundidad y tener más de un metro de espesor.

Las hojas. Pueden ser *caducifolias*, es decir, que se desarrollan en primavera y se caen en otoño (aunque hay especies que cambian de follaje varias veces al año), o *perennifolias*, que también se caen, pero no simultáneamente en una estación.

El tipo de follaje es muy importante porque cuando los árboles grandes perennifolios están cerca de la casa bloquean el paso de la luz natural durante todo el año. Si planta varios árboles perennifolios hacia el norte, formando una cortina, protegerá la casa de los vientos fríos en el invierno.

Foto José Rodríguez

Es vergonzoso reconocer que estamos acabando con los bosques con acciones como la tala inmoderada y los incendios forestales, ¡en los primeros meses de este año hubo más de 6 mil!

Los árboles caducifolios grandes plantados hacia el sureste, suroeste y oeste, proporcionan sombra refrescante durante el verano y no obstruyen el sol invernal.

La copa del árbol. Si está pensando en un árbol ornamental, recuerde que el perfil de los árboles varía en cada especie: hay copas redondas, ovaladas, en forma de columna, en forma de "V" o piramidal.

¡No los deje plantados!

Los árboles necesitan cuidados para sobrevivir, así que una vez que los plante no los abandone a su suerte. Los principales cuidados que debe darle son:

Riego. Pregunte en el vivero cuándo regar la planta y a qué hora, pues mucho depende de la especie y su tamaño, la temperatura del aire, la humedad, la cantidad de luz a la que esté expuesta y el aire que reciba sobre su follaje. En general, se deben regar por lo menos una vez a la semana, pero si el lugar es muy seco y en estaciones calurosas, necesita agua hasta tres veces por semana. Riegue la planta abundantemente hasta que el suelo se sature y aparezcan encharcamientos. Cuando sea necesario, levante un bordo circular en torno a los árboles y arbustos para facilitar el riego.

Poda. No es recomendable podar los árboles después de plantarlos, a menos que tengan ramas muertas o rotas o se trate de un trasplante (en este caso, la poda fortalece y expande las raíces). La mejor época para realizar la poda es en la época de invierno, cuando la planta se encuentra en una etapa de descanso vegetativo.

Fertilización. Los árboles recién plantados no requieren de la adición de fertilizantes durante la plantación. Si el suelo es demasiado pobre puede agregar un fertilizante de liberación controlada. La fertilización se deberá hacer al principio de la estación lluviosa y se repite a la mitad de la temporada. El fertilizante debe aplicarse alrededor de la planta y no directamente sobre ella, ya que podría sufrir quemaduras químicas e inclusive secarse; asimismo, nunca se deberá aplicar sin presencia de humedad.

Deshierbes. Mantenga la planta libre de vegetación competidora (principalmente hierbas). El número de deshierbes dependerá de qué tan abundante sea el crecimiento de las hierbas.

La agonía de los árboles

Nuestro país cuenta con cerca de 26,000 especies de plantas, de las cuales mil son endémicas, es decir, propias de nuestro territorio. Más aún, 37% de nuestro territorio nacional son desiertos, le siguen los bosques de coníferas o encinos (19.34%) y las selvas tropicales secas (14.14%).

Sin embargo, es vergonzoso reconocer que estamos acabando con los bosques con acciones como la tala inmoderada y los incendios forestales, ¡en los primeros meses de este año hubo más de 6 mil!

Por su parte, los árboles de las zonas rurales y con mayor frecuencia los de las urbanas se encuentran en condiciones desfavorables, ya sea porque la gente los maltrata (es decir, los golpean, les cuelgan letreros, les enredan series de focos), los plantan en zonas inapropiadas, no reciben suficiente agua, están rodeados de cemento y no tienen espacio para crecer, los suelos a menudo tienen mucho cascajo y están tan compactados que las raíces no se pueden desarrollar, etcétera.

Por todo lo anterior, ¡cuidemos los árboles!

Fuentes Entrevista con el ingeniero Juan Carlos Piña Tinajero, jefe del departamento de Reforestación Urbana y Humedales, Gerencia del Programa Nacional de Reforestación, Comisión Nacional Forestal • Doctora en biología Alicia Chacalo Hilu, maestra e investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco y miembro de la Asociación Mexicana de Arboricultura, A. C. • Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales, boletín de prensa núm. 094/05, 3 de mayo de 2005 • Alicia Chacalo Hilu, *Manejo arbolado urbano*, Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco, México, 1997 • *Cuidemos nuestros árboles*, Comité Ejecutivo del Gobierno del Distrito Federal, 2000, México

Los Quesos

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Aun cuando todos los quesos se hacen con leche, en el mundo hay una extraordinaria variedad de quesos que celosamente conservan sus inigualables características regionales. Además, todos son muy nutritivos, sólo es cuestión de elegir. ¿Le gustan maduros o los prefiere frescos?

Probablemente el queso se descubrió por casualidad cuando se observó que a determinada temperatura la leche maduraba y se cuajaba, soltando el suero.

En Europa, el queso se consume desde los tiempos de la Grecia Clásica y se cree que el avance de los ejércitos romanos contribuyó en gran medida a divulgar por el continente su forma de elaboración.

En los tiempos de Homero (siglo IX a.C.) el oficio de quesero era muy común; en una de sus obras, el poeta griego describe cómo elaboraba queso un pastor siciliano.

Los monjes también profesaron el arte de elaborar queso; los monasterios contribuyeron a mantener la tradición de hacer y comer queso durante la Edad Media y el Renacimiento, y aunque hubo un periodo en que, sobre todo en el norte de Europa, se creía que el queso era dañino para la salud, en países como Francia, Italia y España la costumbre de elaborar y consumir queso no sucumbió.

Los primeros métodos de elaboración llegaron a América traídos por los monjes y misioneros españoles y portugueses. Así, en México se crearon quesos como el cotija, el añejo, que se asemeja al queso parmesano italiano, o bien, quesos mestizos, como el queso enchilado, que está basado en el método de elaboración del queso añejo español, pero se le añade picante.

Por qué son maduros o frescos

Para hacer queso la leche se somete a procesos que separan los elementos sólidos de los líquidos, así se obtiene un producto sólido (llamado cuajada o pasta) que mantiene las propiedades nutritivas de la leche. La cuajada se moldea, y en algunos casos se prensa y se deja madurar (queso maduros).

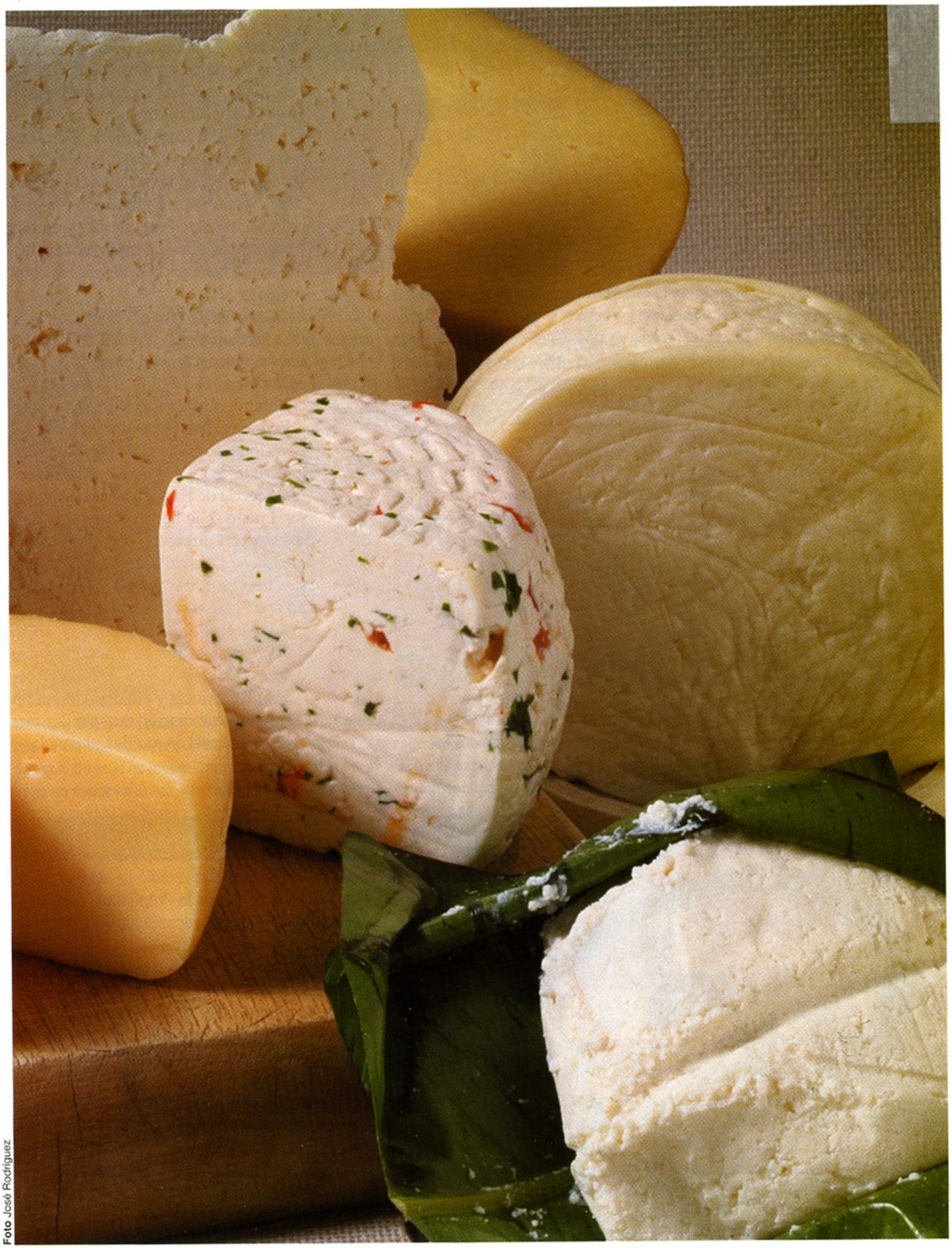


Foto José Rodríguez

Entre los quesos oriundos de México más consumidos se encuentran el panela, el añejo, el oaxaca y el tipo manchego.

Diferentes tipos de queso en una porción de 100 g

Tipo de queso	kcal	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Calcio (mg)	Vit. A (mcg)
Queso fresco de cabra	178	8.7	23.6	5	867	40
Queso panela	146	5	15.3	7	684	70
Queso chihuahua	458	1.9	28.8	37	795	184
Queso oaxaca	317	3	25.7	22	469	271
Requesón cremoso	103	2.7	12.5	4.5	60	48
Requesón semidescremado	72	2.7	12.4	1	61	11
Requesón promedio	118	10	12.3	3	92	30
Queso manchego	376	0.5	29	28.7	835	288
Queso parmesano	392	3.2	36	26	1,184	318
Queso amarillo	375	1.6	22.2	31.2	616	290

Fuente Muñoz y colaboradores, *Tablas de valor nutritivo de los alimentos en México*, México, 2002

De cómo se realice dicho proceso depende el producto final, por ejemplo, si la cuajada o pasta se prensa, el resultado será un queso consistente, más seco y duro; en cambio, si no se prensa estará más húmedo. Para obtener quesos de consistencia elástica como el oaxaca, la pasta se cuece.

Se estima que en el mundo hay cerca de 2 mil tipos de queso y que hay tantas variedades de queso como métodos de elaboración y de conservación.

Hechos en México

En nuestro país hay alrededor de 20 clases de queso, como el panela, el añejo, el oaxaca, el cotija, el asadero, el chihuahua, el sierra y el adobera.

En general, su procedimiento de elaboración es el siguiente: a la leche pasteurizada se le agrega el cuajo (que es una mezcla de enzimas) y se deja reposar. Luego se le hacen cortes y se deja reposar de nuevo. Posteriormente la mezcla se agita durante un corto lapso si se trata de queso fresco, o mayor tiempo en el caso del queso añejo. Por último, se elimina el suero que soltó durante la agitación, se le añade sal y se vacía en moldes.

El queso panela y el añejo tienen un método de elaboración muy similar: una vez que se vacía en moldes, el panela se

Foto José Rodríguez

El queso cotija, un queso muy original

El pasado 7 de marzo el queso cotija recibió la "Marca Colectiva" del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, lo que significa que está reconocido y protegido como patrimonio cultural de nuestro país.

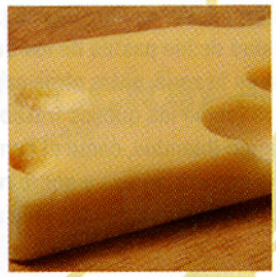
Desde hace muchos años en la serranía de Jalmich, que comparten los estados de Jalisco (municipios de Quitupan, Santa María del Oro y Jilotlán) y Michoacán (Tocumbo, Peribán, Cotija y Los Reyes) las familias elaboran el mexicanísimo queso cotija.

Este queso no tiene la Denominación de Origen, sin embargo, la Marca Colectiva es un signo distintivo que indica que fue elaborado por un grupo específico de productores bajo un proceso de ordeña y elaboración artesanal determinada que garantiza a los consumidores la autenticidad y calidad del producto.

Fuente *Guía, Semanario Regional Independiente*, mayo 2005, Zamora, Michoacán

Los quesos del mundo

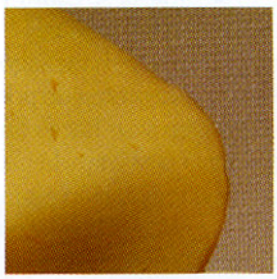
Brie. Conforman una familia de quesos franceses, son de corteza blanca y blanda, textura cremosa y esponjosa.



Camembert. Es un queso normando muy conocido elaborado con leche de vaca, es blando y su corteza está recubierta de moho blanco.

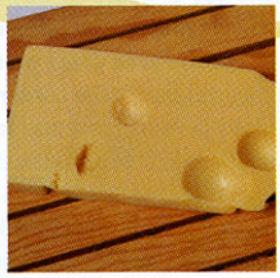
Emmental. Es el queso suizo por excelencia. Se hace de pasta prensada, de cuajada de leche de vaca, en enormes moldes. Su pasta tiene grandes agujeros que se forman durante la fermentación por la acción de una bacteria que consolida la pasta.

Feta. Queso griego fresco muy popular. El feta moderno se elabora industrialmente con leche de vaca, pero el original es de leche de oveja y/o cabra. Tiene un suave sabor a hierbas y es ligeramente salado.



Gouda. Queso holandés que se elabora con leche de vaca. Cuando es joven tiene un sabor afrutado que al madurar se torna dulzón e intenso.

Gorgonzola. Es un queso italiano de consistencia untuosa. El auténtico se elabora con leche de vaca sin pasteurizar, aunque industrialmente ya se hace con leche pasteurizada. El gorgonzola pertenece a los quesos azules (tienen vetas de color azul por el hongo con que se elaboran).



Gruyère. Queso suizo redondo, muy grande, de leche de vaca. Se parece al emmental, pero sus agujeros son más grandes.

Mozzarella. Es el queso de las pizzas, tal vez por eso es el más popular y consumido en Italia. Tiene un sabor delicado y textura muy elástica. El auténtico mozzarella se prepara con leche de búfala.

Roquefort. Es el queso azul francés más antiguo y también el más conocido internacionalmente. Se prepara con leche cruda o pasteurizada de oveja, tiene un sabor muy peculiar, que no fácilmente acepta el paladar.

Fotos José Rodríguez

Nota: La descripción se refiere a la auténtica elaboración de los quesos, puesto que muchos de éstos se fabrican y comercializan bajo el nombre original, pero son imitaciones.

Secretos para cocinarlos mejor...

- El queso se ralla fácilmente cuando está frío, recién sacado del refrigerador. Los quesos muy secos se rallan mejor en la parte fina del rallador y los blandos en la parte gruesa.
- Para gratinar pasta, verduras al horno o sopas, como la deliciosa sopa de cebolla, le sugerimos espolvorearles el queso previamente rallado y hornear unos cuantos minutos en el horno convencional para que se forme una capa dorada y crujiente.
- La mejor forma de derretir el queso es ponerlo en un recipiente a fuego bajo e irlo calentando lentamente, pues si lo hace rápido y a fuego alto se formará una pasta aceitosa.

Foto José Rodríguez

¿Queso de leche de búfala?

La clasificación más simple de los quesos se hace por el tipo de leche que se emplea en su elaboración: de vaca, de oveja, de cabra e incluso de búfala (como el mozzarrella original), de leche de camello, de yac y de reno. Esta agrupación es muy básica porque también intervienen otras características como la calidad de los pastos de los que se alimenta el ganado, el método de elaboración, el clima de la zona, entre otros aspectos. También se clasifican por el tipo de corteza: sin corteza (como los quesos frescos), de corteza lavada (los cremosos), de corteza de moho blanco (blandos, como el camembert), quesos duros (manchego y gruyère, que tienen la corteza gruesa y por lo regular encerada) y quesos azules (presentan vetas azules por el hongo con el que se elaboran, como el roquefort).

Foto Archivo

Quesos frescos

Foto José Rodríguez

Son ideales para comerse con ensaladas, guisos, en postres o acompañados con pan integral o galletas. Algunas de las características de los quesos frescos son:

Fresco. Es de sabor suave, textura blanda y cremosa. Este tipo de queso es muy digerible porque es bajo en grasas y calorías, como el panela, que contiene poca grasa y mucha agua. Este tipo de queso debe conservarse en el refrigerador y consumirse a más tardar en una semana porque es muy susceptible de deterioro (a diferencia de los quesos madurados).

Requesón. Es de sabor suave y delicado. Contiene más proteínas que la leche debido a que se obtiene a partir del suero de ésta. Se considera más bien como un derivado lácteo.

Queso cottage. Este queso es de origen estadunidense, pero dada su elaboración por todo el mundo, se considera un queso internacional. Es una pasta blanca, sin sal, muy grumosa, ideal para acompañar ensaladas, con fruta o solo.

Para un buen queso...

Foto José Rodríguez

- **Los quesos blandos de corteza blanca combinan bien con vinos blancos secos y algo ácidos. Si los quesos están maduros, se pueden degustar con vino tinto.**
- **Los quesos azules suaves se pueden combinar con un vino blanco dulce o con un vino tinto joven. A los quesos azules fuertes les va bien un vino dulce, sidra, un oporto e incluso aguardiente.**
- **Algunos quesos, como el holandés edam, se acompañan con cerveza o licores.**

deja escurrir, mientras que el queso añejo se prensa.

El queso oaxaca se elabora igual, sólo que una vez que la cuajada se corta y se agita, se deja acidificar y después se cuece, y es precisamente este último paso lo que le confiere esa textura chiclosa. La pasta se amasa, se estira y se enfría, ¡así se forman las hebras!

Para elaborar el queso tipo manchego (el manchego original está protegido por denominación de origen y se hace con leche de ganado ovino raza manchega, cuyas condiciones de alimentación están reguladas), que es uno de los quesos madurados que más se consumen en México, se emplean microorganismos que le dan sabor, aroma y textura.

Valor nutrimental de los quesos

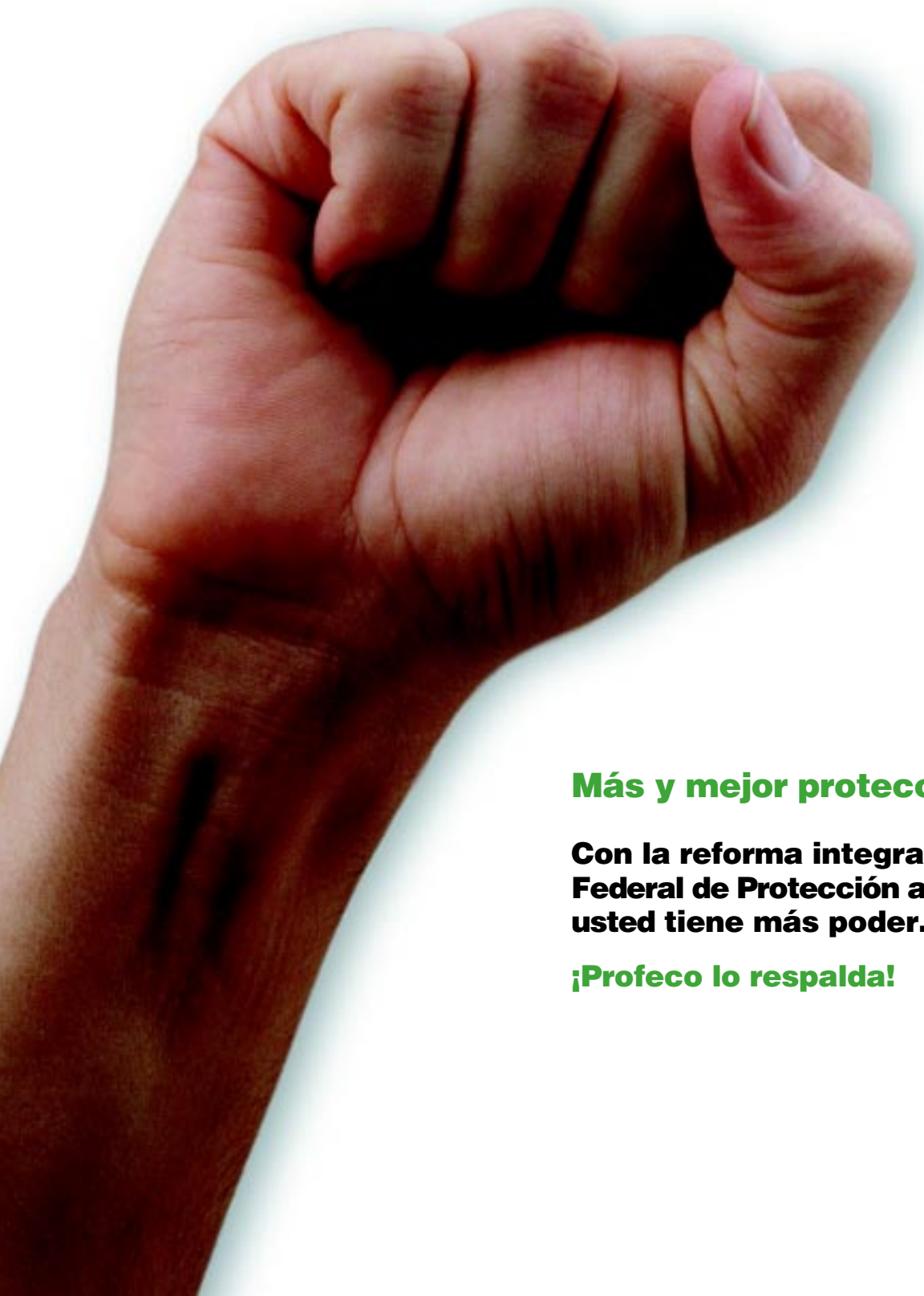
El queso es un producto "vivo", cuyas propiedades nutrimentales se modifican con el tiempo. Por ejemplo, un queso curado tiene mayor poder calórico que uno fresco o sin madurar (a mayor edad menos agua y mayor concentración de grasa). El queso es una buena fuente de calcio, grasa y proteínas de muy buena calidad.

Recuerde, los quesos son productos que deben mantenerse en condiciones adecuadas de refrigeración, sólo así se conservan en buen estado. Elija productos empacados y etiquetados que indiquen claramente los ingredientes y la fecha de caducidad.

Fuentes Luisa Kirchheim, Para amantes del queso, Océano-Ámbar, España, 2004 • Cuadernos de Nutrición, núm. 4, julio-agosto, 1986, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, México • Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

En sus manos está el poder de elegir y consumir mejor

Ley Federal de Protección al Consumidor



Más y mejor protección para todos

Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder.

¡Profeco lo respalda!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Platillo cubano

Foto José Rodríguez

Pesque los mejores productos... con nuestra red

www.profeco.gob.mx

Lo que encontrará en nuestro sitio de Internet:

Información sobre precios de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, pescados, útiles escolares y, en temporada, juguetes, entre otros. Además:

- La Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas Profeco
- Información acerca de nuestros servicios de orientación, asesoría y atención a quejas
- Resultados de los estudios de calidad publicados en la *Revista del Consumidor*
- El programa de radio *El cuarto del consumo*
- Ubicación de nuestras oficinas en el país y mucho más...

Para que no lo pesquen distraído,
¡consulte nuestros servicios en línea!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

En líneas aéreas

¡Por fin!

Al tomarse unas merecidas vacaciones o al salir a un viaje de trabajo, ¿a quién no le ha pasado que los gastos exceden de manera inesperada lo presupuestado? Para evitar en la medida de lo posible estas sorpresitas, a partir del pasado 1 de junio Profeco obliga a todas las aerolíneas a publicar los costos reales de los viajes para que el consumidor conozca con anticipación y claridad el monto total a pagar.

Por Alejandra Sánchez

Hasta hace muy poco, cuando algunas aerolíneas y agencias de viaje publicitaban las tarifas de sus boletos de avión o de paquetes turísticos, no señalaban el monto total a pagar, por eso, cuando los consumidores acudían a liquidar sus boletos se encontraban con la sorpresa de que la suma total era, en la mayoría de los casos, casi del doble o más del doble.

Por ejemplo, si un viaje de la Ciudad de México a Huatulco se anunciaba a un costo de $ 2,045 (la publicidad decía que incluía el boleto de avión viaje redondo, traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto, desayunos americanos), resulta que a final de cuentas el consumidor tenía que pagar $ 3,341 puesto que el anuncio no decía (o lo señalaba con letras pequeñas) que faltaba incluir las cuotas de seguridad y combustible, el Impuesto al Valor Agregado (IVA) y la Tarifa por Uso de Aeropuerto (TUA).

Así, desde el 1 de junio la publicidad de las aerolíneas debe informar de forma clara, completa y veraz todos los conceptos que integran el costo del boleto de avión, esto es, el monto total que los usuarios pagarán al contratar sus servicios.

Tarifas publicadas antes y hoy

Ante la crisis económica general derivada de los sucesos del 11 de septiem-

Foto Archivo

Tarifas claras, viajes sin sorpresas

bre, las líneas aéreas fueron severamente afectadas: las empresas se vieron obligadas a cumplir con nuevas y estrictas medidas de seguridad impuestas internacionalmente, por lo que tuvieron que incrementar las cuotas de seguridad (además de las de combustible puesto que también estaban sujetas a la volatilidad de los precios).

La Secretaría de Comunicaciones y Transportes y Profeco otorgaron una tolerancia temporal a esta práctica, que concluyó el 1 de junio, para apoyar la economía de las líneas aéreas, con la finalidad de que los consumidores supieran que no se iba a incrementar la tarifa por el servicio sino sólo las cuotas por concepto de combustible y seguridad.

Así pues, estas cuotas comenzaron a aparecer desglosadas en los anuncios (pero se indicaba el concepto, no la cantidad). Por lo anterior, en la publicidad se destacaba con letra grande el costo de la tarifa, y con letra pequeña se indicaba que a esa cantidad le aumentarían algunos cargos.

Así, al sumarle impuestos (IVA), tarifas (TUA) y cuotas, la cantidad resultaba mayor que la anunciada en el periódico.

Esta práctica contravenía el artículo 7 bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que dice: "todo proveedor está obligado a exhibir de manera visible el monto total a pagar por los bienes, productos o servicios que ofrezca al consumidor".

Viaje redondo México-Monterrey
(en aerolínea nacional)

He aquí un ejemplo, monitoreado antes del primero de junio, de cómo la publicidad del costo del boleto resultaba poco clara, ya que el monto alcanzado por los impuestos aumentaba considerablemente el monto total a pagar:

	Boleto	$ 3,939.11
Impuestos	Tarifa por Uso de Aeropuerto (TUA)	$ 345.89
	Impuesto al Valor Agregado (IVA)	$ 625
	Cuota de seguridad	$ 115
	Cuota de combustible	$ 115
	Los impuestos suman:	$ 1,200.89
	Costo real del boleto:	**$ 5,140**

Esta nueva medida también deben acatarla hoteles, agencias de viajes, líneas de autobuses, arrendadoras de autos y cruceros, entre otros.

Por todo lo anterior, las empresas están obligadas a anunciar y exhibir sus tarifas integrando los montos por concepto de impuestos y otros cargos. Aunque es muy importante que los consumidores sepan que las aerolíneas no cobrarán más, sólo cambia la manera de presentar la información en los medios.

Profeco lo respalda

En caso de que alguna aerolínea o agencia de viajes no anuncie el monto total a pagar, conserve la publicidad respectiva (el periódico, o bien, si se trata de un anuncio de televisión o de radio, anote datos como el día, la hora y el programa en el que vio o escuchó el anuncio) para tener la evidencia, y presente su queja ante la delegación Profeco más cercana a su domicilio. Para saber cuál le corresponde, llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo.

Fuente Entrevista con el licenciado Javier Tanús Pimentel, director general de Arbitraje y Resoluciones, **Profeco**

Foto Archivo

¿No olvida usted algo?

Seguridad en vacaciones

Por Luis Amador

Ahora que tiene un pie en la carretera y está a punto de lanzarse a unas merecidas vacaciones, debemos recordarle algunas medidas de seguridad para disfrutar de un buen viaje, pues lo importante no es llegar primero, sino saber llegar.

A la hora de salir de vacaciones es común hacer una lista con todo lo indispensable: toallas, trajes de baño, crema con filtro solar, lentes oscuros, etc. Sin embargo, dejamos al final la revisión del vehículo, como el estado de las llantas, los frenos, la suspensión, el sistema eléctrico, etc., ya que la mayoría de nosotros solemos pensar: "mi auto se porta bien en la ciudad, ¿qué no hará en carretera en donde no hay tanto tráfico?"... Idea por demás equivocada, pues las condiciones de ambos escenarios son muy diferentes.

Por otro lado, casi no observamos las mínimas medidas de seguridad al conducir, como abrocharse los cinturones de seguridad, situar a los menores en los asientos traseros y a los niños pequeños en sillas portainfantes, evitar el uso de radios y teléfonos celulares mientras se conduce o, peor aún, ingerir bebidas alcohólicas... Todo lo contrario, a nadie le cuesta trabajo imaginar a una familia "en vacaciones": el conductor con una cerveza de lata en una mano y otra en el volante, la mamá en el asiento delantero llevando en brazos al niño más pequeño y los chiquillos en los asientos traseros sacando los brazos por las ventanillas abiertas, disfrutando del sol y de la brisa del mar, eso sí, pero ¿a qué precio?

¡A tomar distancia!

Casi **10%** de los accidentes carreteros se deben a que no se conserva la debida distancia entre los vehículos. Una forma muy sencilla de saber si se mantiene la distancia correcta es tomar un punto de referencia (por ejemplo, un árbol), y cuando el vehículo que va adelante pasa por este punto, se deben empezar a contar los números **1101**, **1102** en forma pausada (lo que tomará unos **4 segundos**). Si al terminar de contar el segundo número pasamos por el punto de referencia, sabremos que la distancia es la correcta; si lo alcanzamos antes de terminar el conteo, quiere decir que la distancia es muy corta y podríamos tener un accidente si el auto de adelante se frena intempestivamente.

Cifras de terror

De acuerdo con las estadísticas publicadas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), cada año mueren en accidentes automovilísticos de ciudad y carretera del mundo más de un millón de personas, el número de heridos oscila entre los 20 y 50 millones y una gran proporción de estos lesionados presentará secuelas y discapacidad permanente. Por otro lado, más de la mitad de las defunciones afecta a personas entre 15 y 44 años, de los cuales un gran porcentaje se trata de jefes de familia, lo que se traduce en una gran pérdida en los hogares afectados, tanto en el aspecto emocional como en el económico; este último, el aspecto económico, se traduce en pérdidas que van del 1 al 2% del producto interno bruto nacional (PIB) en los países en desarrollo.

México no está lejos de este panorama, ya que los accidentes de tránsito superan anualmente los 400 mil eventos, tanto en la red carretera federal como en las zonas urbanas y suburbanas, lo que arroja un saldo de más de 14 mil defunciones y cerca de 200 mil personas heridas, lo que se traduce en pérdidas económicas por 63 mil millones de pesos, incluyendo horas laborales, materiales y costo por atención médica. Así, los accidentes en general ocuparon el cuarto lugar en

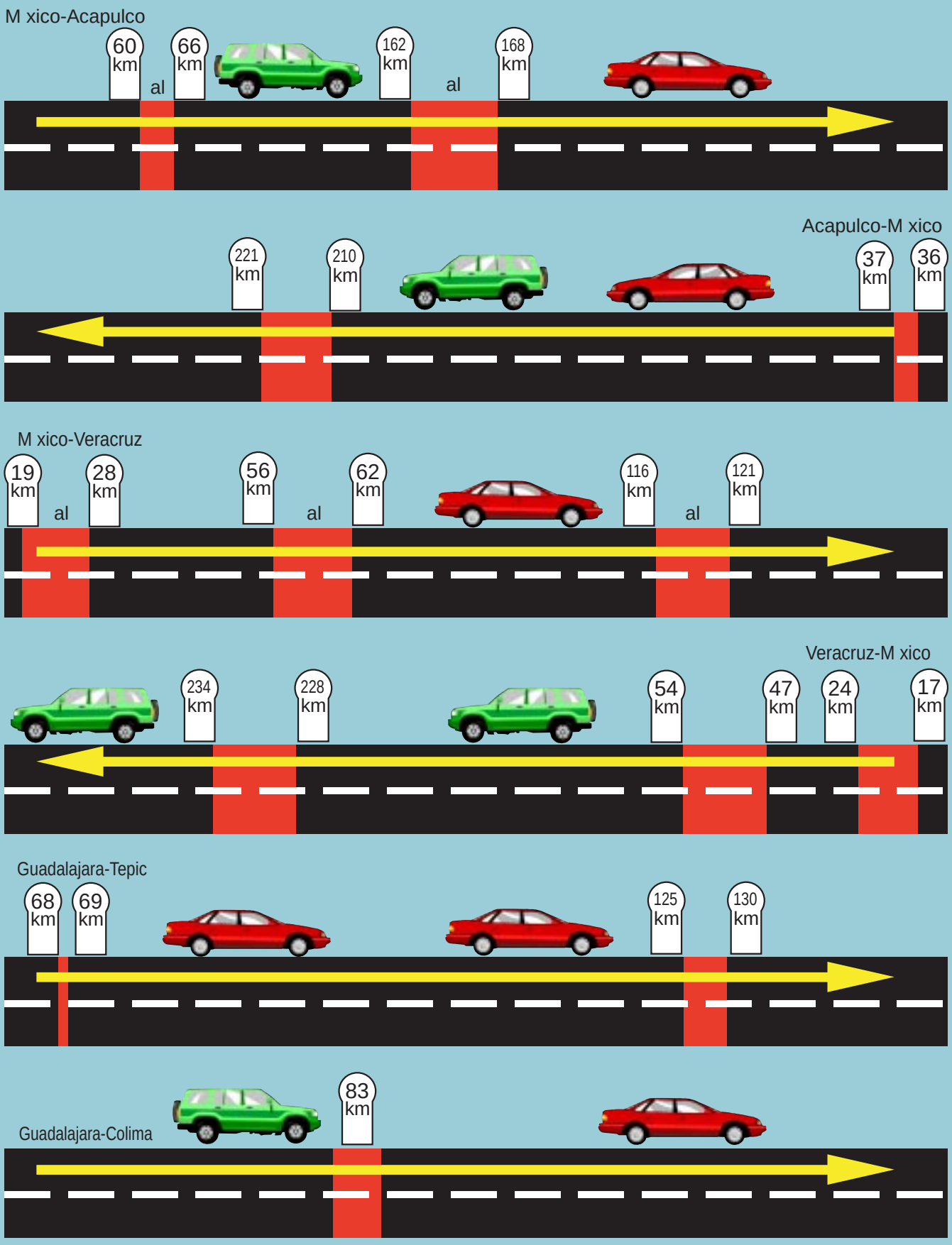
Extreme sus precauciones: los puntos negros

Según datos proporcionados por Caminos y Puentes Federales de Ingresos y Servicios Conexos (Capufe), las zonas que en el territorio nacional presentan mayor riesgo de accidente (llamadas por las autoridades "puntos negros") varían de acuerdo con la temporada, pero en general son las mismas, por lo que siempre es importante tener precaución al pasar por estos sitios.*

Región	Núm. de carretera	Carretera	Tramo
Veracruz	145	La Tinaja-Sayula	Retorno-Caseta de Peaje
Metropolitana	47	México-Piedras Negras	Caseta de Peaje-Tepeji del Río
Baja California	01	Tijuana-Cabo San Lucas	Ensenada-Meneadero
Jalisco	110	Tampico-Colima	El Mirador-El Zapote
Michoacán	120	Quiroga-Tepalcatepec	Apatzingán-Cuatro Caminos
San Luis Potosí	120	Tamuín-Temalcatepec	Límite Estado de Querétaro-Entrada Carretera 85
Nuevo León	02	PGLV-Tijuana	Camargo-Miguel Alemán
Guerrero	196	Chilpancingo-Crucero de Atoyac	Crucero de Atoyac-Atoyac
Coahuila	30	Monclava-San Pedro	Cuatro Ciénegas-El Mezquite
Tamaulipas	80	Tampico-Barra de Navidad	Ciudad del Maíz-Límite Estado de Veracruz
Tabasco	167	Mal paso-El Bellote	Comalcalco-Paraíso
Puebla	160	Cuautla-Izúcar de Matamoros	Izúcar de Matamoros-Límite Estado de Morelos
Sonora	02	PGLV-Tijuana	Agua Prieta-Entronque Naco
Querétaro	110	Cañada de Morelos-Dolores	San Luis de la Paz-Dolores Hidalgo
Oaxaca	185	Coatzacoalcos-Salina Cruz	Matías Romero-La Ventosa
Morelos	115	Santa Bárbara-Izúcar de Matamoros	Cuautla-Límite Estados de Morelos y Puebla
Chihuahua	45	México-Ciudad Juárez	Camargo-Delicias
Hidalgo	45	México-Ciudad Juárez	Huichapan-Límite Estado de Hidalgo

* Datos correspondientes al periodo vacaional veraniego del 2003.

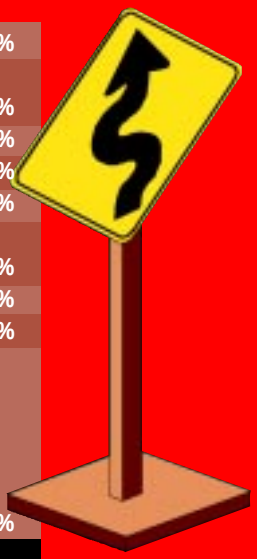
De las carreteras que comunican los principales centros turísticos, los tramos más peligrosos son:



Principales causas de los accidentes carreteros en México

Accidentes atribuibles al conductor

Velocidad excesiva	60.18%
Invasión del carril contrario	18.23%
No guardar distancia	8.89%
No ceder el paso	5.49%
Imprudencia o intención	4.04%
Dar una vuelta indebidamente	1.63%
Dormitar	1.05%
Estado de ebriedad*	0.21%
Otros (no respetar una señal de alto, estacionarse mal, rebasar indebidamente, deslumbramiento, no respetar el semáforo, conducir bajo el efecto de estupefacientes)	0.48%
Total	100%

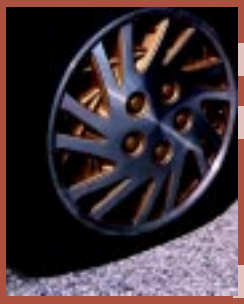


* Se refiere a conductores que ya se encuentran en estado de ebriedad, es decir, que han ingerido más de cuatro unidades de alcohol (una unidad equivale a una copa de vino o a una cuba preparada con ron y refresco).

Accidentes según su causa

Conductor	93.3%
Vehículo	4.2%
Infraestructura carretera	2.2%
No se reporta	0.2%
Total	100%

Accidentes atribuibles al vehículo



Llantas	25.18%
Mala sujeción de la carga	6.44%
Dirección	0.56%
Sobrecupo o sobrecarga	0.39%
Otros (ejes, luces, frenos, exceso de dimensiones, suspensión, transmisión, motor, etc.)	67.43%
Total	100%

causas de muerte en México en el año 2000 –sólo superados por las enfermedades cardiacas, los tumores malignos y las complicaciones de la diabetes–, y según los nada satisfactorios pronósticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2020 sólo los accidentes de tránsito ocuparán el tercer lugar en mortalidad mundial.

Por todo lo anterior es importante analizar qué está pasando y de qué manera podemos evitar o disminuir el impacto de los accidentes de tránsito tanto en zonas urbanas y suburbanas como en la red carretera federal.

Las causas

Para poder prevenir, hay que saber qué es lo que provoca los accidentes. Estas son las causas:

De acuerdo con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT), en nueve de cada diez accidentes la causa es el conductor (vea las tablas anexas), y entre las causas más frecuentes se encuentran velocidad excesiva, invasión del carril contrario y no guardar distancia. Sin embargo, los accidentes que más vidas y daños materiales cuestan se deben a manejar con exceso de velocidad y bajo los efectos del alcohol (60% de las personas que han tenido un accidente habían ingerido bebidas embriagantes), seguidos de los accidentes en motocicleta, en especial, cuando el conductor no lleva casco protector.

En cuanto a los accidentes relacionados con el vehículo (de lo cual en gran medida es responsabilidad del conductor), están en primer lugar el mal estado de las llantas y el exceso o mala sujeción de la carga, seguida de otros agentes mecánicos.

Por lo demás, en uno de cada diez accidentes interviene el entorno, es decir, las condiciones del camino y los agentes naturales. Entre las causas atribuibles al camino están la irrupción del ganado, seguida por objetos dejados sobre la cinta asfáltica, desperfectos de la superficie, pavimento resbaloso, falta de señales y pavimento mojado. Entre los agentes naturales destacan los vientos fuertes, niebla o humo, tolvaneras, lluvia y nieve o granizo, entre otros.

Los accidentes son una "suma"

Ahora bien, si en nuestro viaje de vacaciones sumamos una o dos causas atribuibles al conductor, más las del entorno (que usted no puede controlar), esté seguro de que el riesgo de sufrir un accidente se incrementa. Por ejemplo, si decidió divertirse un poco más y regresar a casa hasta entrada la noche, dos cosas podrían tenerlo al borde de un accidente: el sueño y la inexperiencia al circular de noche por una ruta que no conoce bien.

Las medidas

En mitad de un panorama tan negro existe solución en la medida de nuestras posibilidades, pues de acuerdo con la Secretaría de Salud, nueve de cada diez accidentes pueden prevenirse, así, las autoridades han instrumentado algunas medidas al respecto:

El Acuerdo. El Consejo de Salubridad General de nuestro país aprobó un Acuerdo[1] en el que se establecen diversas medidas para evitar y disminuir el impacto de los accidentes de tránsito, que entró en vigor el 20 de noviembre de 2003. Las medidas que enumera este documento son las siguientes:

[1] "Acuerdo por el que se establecen diversas medidas de protección tendientes a disminuir la ocurrencia y el impacto de los accidentes de tránsito", publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el miércoles 19 de noviembre de 2003.

Accidentes atribuibles al camino

Irrupción de ganado	94.65%
Objetos en el camino	2.52%
Desperfectos	1.26%
Pavimento resbaloso	0.73%
Falta de señales	0.52%
Pavimento mojado	0.31%
Total	100%

Accidentes atribuibles a agentes naturales

Vientos fuertes	47.37%
Niebla o humo	10.53%
Tolvanera	5.26%
lluvia	0.00%
Nieve o granizo	0.00%
Otros agentes	36.84%
Total	100%

Fuente *Anuario Estadístico de Accidentes en Carreteras Federales 2002*, Secretaría de Comunicaciones y Transportes-Instituto Mexicano del Transporte, México, 2003

"¿Ya me tocaba?"

Muchos de los accidentados son hombres (77% de los decesos), y si se les pregunta por qué tuvieron ese accidente, la mayoría responde: "Ya me tocaba" o "Es un castigo de Dios"... Esta idea de que los accidentes son inevitables permea nuestra cultura y es causa de nuestra excesiva confianza a la hora de conducir o, por ejemplo, de no abrocharnos el cinturón de seguridad. Si a lo anterior agregamos que en el 60% de las personas fallecidas en accidentes de tránsito se encontró que habían ingerido alcohol**, resulta que los mexicanos somos muy proclives a padecer accidentes de tránsito... que no son inevitables.

** Datos reportados por los servicios médicos forenses de algunas grandes ciudades del país, "Palabras del secretario de salud, doctor Julio Frenk Mora durante la presentación del Atlas de Seguridad Vial de México", 14 de marzo de 2005, en www.salud.gob.mx/unidades/dgcs/sala_noticias/discursos/2005_03_14_atlas_seguridad.htm

- Uso obligatorio del cinturón de seguridad para todos los ocupantes del vehículo.
- Uso obligatorio de sillas portainfantes y la ubicación de los menores en el asiento posterior de los vehículos.
- Uso obligatorio de casco protector para los motociclistas.
- Penalizar el hecho de conducir vehículos bajo los efectos de bebidas alcohólicas, estupefacientes u otras sustancias tóxicas, y
- Sancionar el uso de dispositivos de comunicación móvil –tal como radios y teléfonos celulares– al conducir.

Aunque todo el mundo conoce estas medidas precautorias, muy pocos conductores las practican, ya sea por desidia, falta de costumbre o mera irresponsabilidad, lo cierto es que en nuestro país se tiene muy poca cultura con respecto a la seguridad.Y lo peor es que uno aprende hasta que "nos tocó la de malas".

Atlas de Seguridad Vial en México. Para conocer con detalle la situación de los accidentes en nuestro país, el Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (Conapra) publicó en formato electrónico, junto con la Secretaría de Salud, la Organización Panamericana de la Salud y el Instituto de Geografía de la UNAM, el Atlas de la Seguridad Vial en México, en el cual se presentan cartográficamente las vías y los municipios en donde ocurren más accidentes. En este atlas se analizan los aspectos fisicogeográficos, socioeconómicos, el número de siniestros y datos como el riesgo y grado de peligrosidad de los accidentes. Todo esto proporciona un panorama a los municipios para tomar medidas preventivas y mejorar la infraestructura carretera, además de situar estratégicamente los servicios de urgencias para atender oportunamente a los accidentados.

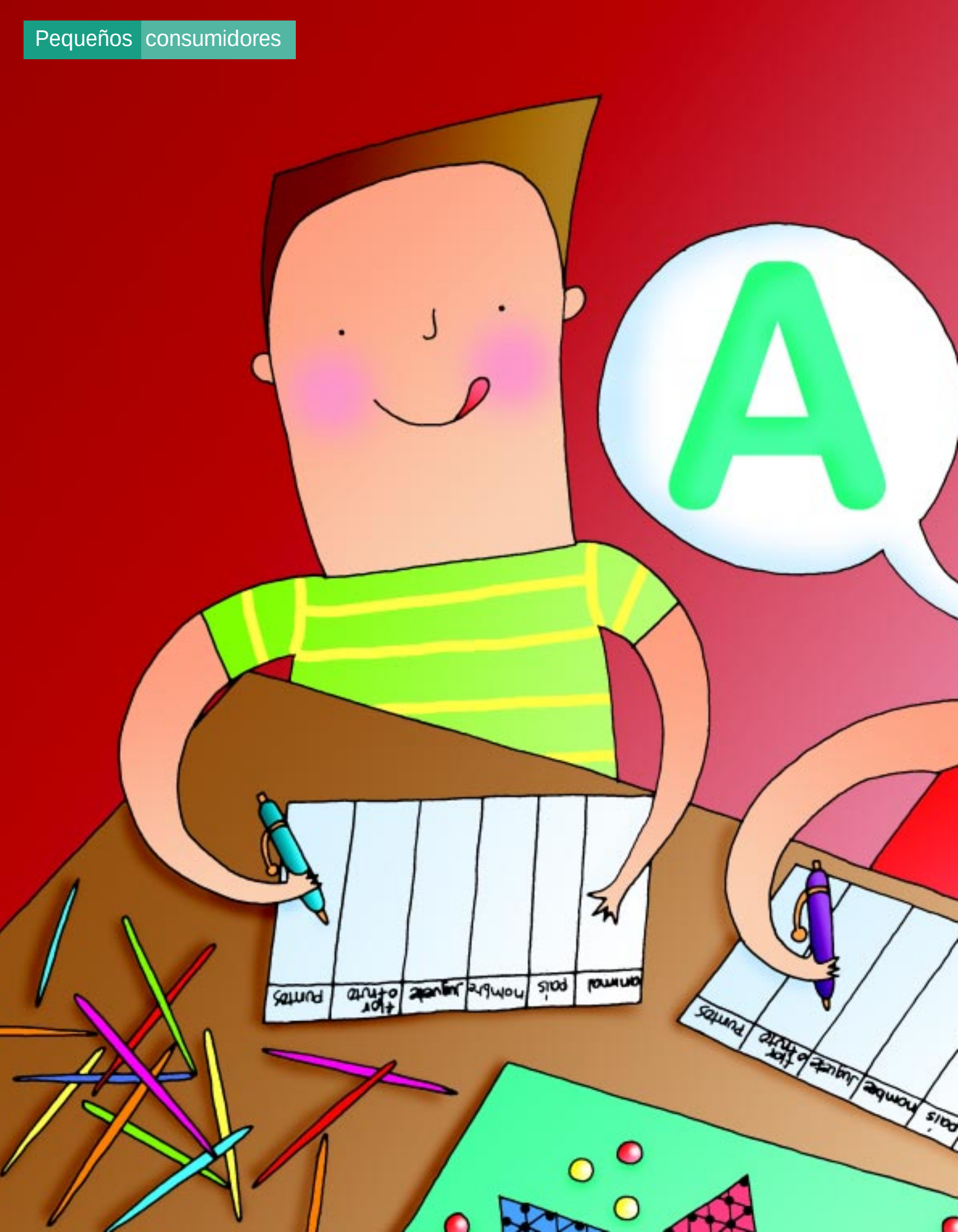
La Norma Oficial Mexicana. Por último, otra medida para reducir las pérdidas humanas y económicas es la atención prehospitalaria oportuna al momento del accidente, ya que el 40% de las defunciones ocurre en el sitio del evento. Por ello está por emitirse la Norma Oficial Mexicana para la Atención Prehospitalaria de Urgencias Médicas, que regulará a todas las ambulancias públicas y privadas que presten ese servicio.

El último de la fila: usted

Ahora está enterado de que conducir con precaución es la forma más eficiente para evitar contratiempos y accidentes, además de que puede ahorrarle muchos, muchísimos dolores de cabeza y pérdidas irreparables como la de los seres queridos o de la vida propia. ¿Qué espera? No arriesgue su vida ni la de los suyos. Empiece por acatar usted mismo estas medidas y foméntelas.

Y ahora sí, ¡felices vacaciones!

Fuentes Entrevista con el doctor Eduardo Vázquez-Vela Sánchez, director general del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (Conapred) • Atlas de la seguridad vial en México, Conapred-Organización Panamericana de la Salud-Instituto de Geografía/UNAM, 2004 • "Crisis de seguridad vial en el mundo", Asamblea General de las Naciones Unidas, 7 de agosto de 2003 • *Anuario Estadístico de Accidentes en Carreteras Federales 2002*, Secretaría de Comunicaciones y Transportes-Instituto Mexicano del Transporte, México, 2003


A
Puntos
flor o fruto
juguete
nombre
país
animal

¡Que empiece la diversión!

Juegos de ayer, vacaciones de hoy

Por José Armando Aguilar

Ilustraciones Mónica Miranda

Durante las vacaciones no es nada extraño sentir que un grupo de flojas neuronas se niegan a trabajar y sólo quieren ver televisión. ¿Qué te parece si las pones a ejercitarse al mismo tiempo que pasas momentos sensacionales con tus papás?

Había una vez, hace muchos, muchísimos años, un pequeño e inquieto niño que gustaba de pasarse horas y horas jugando con un montón de palitos de colores y hojas de papel. Este divertido amigo no es otro que tu papá (o tu mamá), quien sin necesitar de videojuegos ni caricaturas de Yu-Gi-Oh, se la pasaba súper en sus vacaciones (si no nos crees ¡pregúntale!). Reta a tus papás y compite con ellos en estos emocionantes juegos. ¡Seguro les ganarás!

¡Basta!

Mucha concentración, velocidad mental, lápices y hojas de papel es todo lo que necesitan para jugar ¡Basta!

En una hoja (una para cada quien) todos los jugadores (no hay límite, así que puedes invitar a todos tus amigos) deben dibujar cuatro líneas o más para formar varias columnas. En la parte de arriba deben anotar los siguientes rubros: animal, país, nombre, cosa, flor o fruto (la última columna es para la puntuación).

Enseguida, dos participantes inician el juego de la siguiente forma:

Jugador uno: Dice en voz alta la letra A y continúa mentalmente con las demás letras del abecedario, para que los otros participantes no sepan en qué letra va.

Jugador dos: Se encarga de detener el "abecedario mental" en el momento que decida con sólo gritar "¡basta!"

El jugador uno deberá decir en voz alta la letra en que se quedó. Dicho esto, es momento de apresurar las ideas y escribir lo más rápido posible las palabras que inicien con esa letra y que se relacionen con cada uno de los rubros.

Por ejemplo, si la palabra establecida es la P, deberá quedar algo así:

ANIMAL	PAÍS	NOMBRE	JUGUETE	FLOR o FRUTO	PUNTOS
PERRO	PERÚ	PEDRO	PELOTA	PERA	50

Lo importante de pensar y escribir rápido es terminar primero y gritar ¡basta!, que es la orden para que todo mundo deje de escribir. Cada uno de los jugadores va diciendo en voz alta qué palabra escribió. Cada palabra correcta vale 10 puntos, así que quien se equivocó o de plano no se le ocurrió nada, no podrá acumular los 50 o más puntos. Si dos o más jugadores escribieron la misma palabra, por ejemplo, si tú y tu papá anotaron "perro", sólo obtienen 5 puntos.

Luego de diez rondas se suman los puntos totales de cada jugador y gana el que tenga la puntuación más alta.

¡Demuestra que tú puedes ser el campeón!

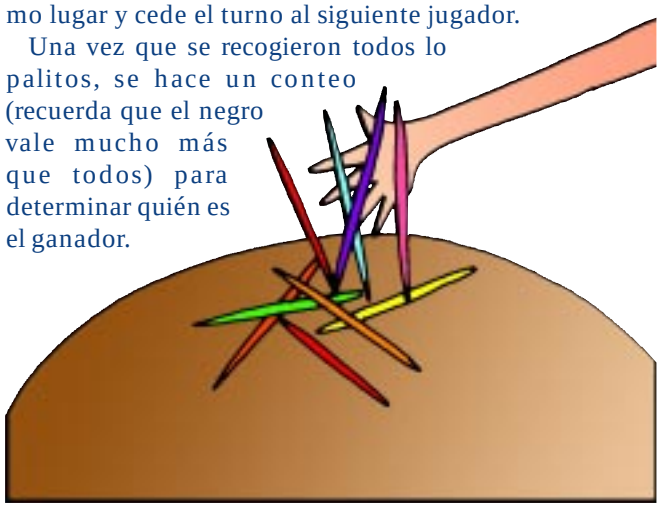
Palitos chinos

Aunque este juego no está en chino porque es muy fácil de jugar, sí necesitas un gran dominio sobre los movimientos de la mano (si tienes "pulso de maraquero", ¡aguas!). Son 41 palitos de colores (cada palito, dependiendo del color, tiene un valor): 15 verdes (vale dos puntos cada uno), 15 rojos (tres puntos cada uno), cinco amarillos (cuatro puntos cada uno), cinco azules (cinco puntos cada uno) y uno negro (¡20 puntos él solito!).

La mecánica es muy simple: uno de los jugadores toma todos los palitos con un mano (como cuando agarras un vaso), los apoya de manera vertical sobre la mesa y abre el puño para soltarlos. Así se forma una maraña de palitos de colores. La misión consiste en separarlos uno a uno sin mover los demás. Para ello, los jugadores pueden utilizar uno de los palitos que quitaron para retirar otros palitos (ambos extremos de los palitos tiene punta para facilitar un poco la tarea, pero ¡aguas con picarse la panza!).

Si un jugador logra levantar un palito con éxito, continúa; pero si mueve algún palito que no sea el que intentó sacar, pierde, deja el palito que quería más o menos en el mismo lugar y cede el turno al siguiente jugador.

Una vez que se recogieron todos lo palitos, se hace un conteo (recuerda que el negro vale mucho más que todos) para determinar quién es el ganador.

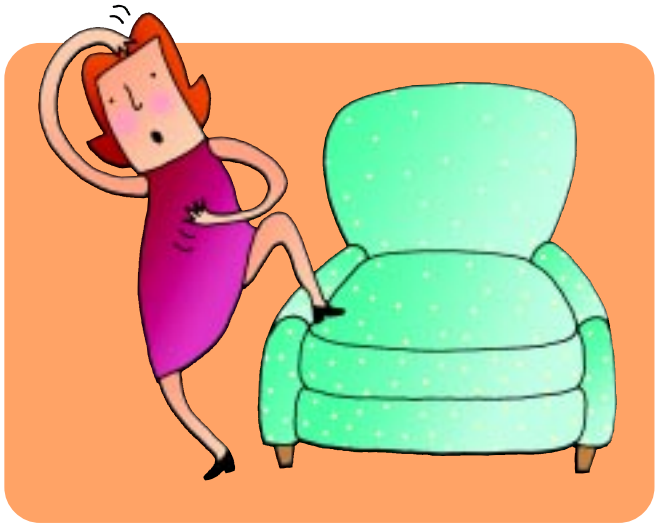


Mímica

¿Te imaginas a tu mamá brincando de sillón en sillón y rascándose la cabeza para darte a entender que es chimpancé?, pues de eso se trata este divertidísimo juego.

Lo primero es establecer una temática (animales, películas, artistas, deportistas, familiares...) y un conductor o juez.

El conductor pasará al frente a uno de los participantes, le dirá en secreto a quién o a qué deben imitar (esta información es de conocimiento exclusivo del conductor para evitar las trampas). Así, sin decir ni una palabra, el jugador deberá realizar sus mejores movimientos y gestos para proporcionar pistas a lo demás participantes y que adivinen lo que les quiere decir. Gana el que adivine primero.



Precisiones juguetonas

- El ¡Basta! que te presentamos es sólo un ejemplo de cómo jugar. Para hacerlo más difícil y divertido, tú y los demás jugadores pueden crear las columnas que se les antojen (país, flor o fruto, nombre, ciudad, animal, canción, juguete, caricatura, marca, futbolista...).

También ten en cuenta que las funciones de los jugadores uno y dos deben rolarse entre todos los participantes para evitar trampas.

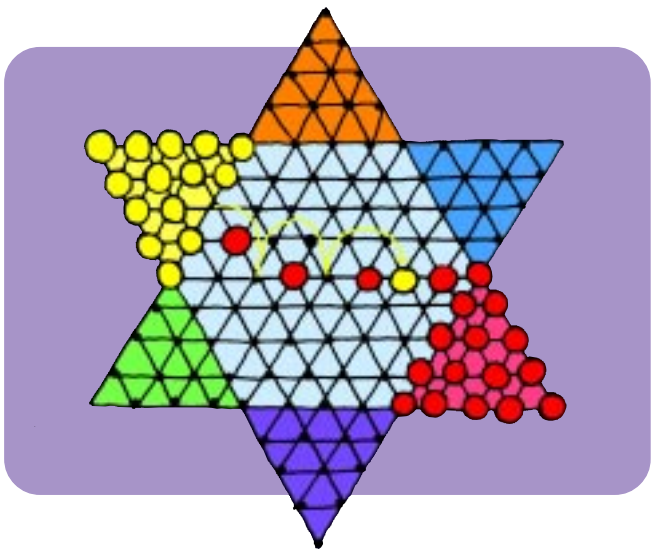
- Los palillos chinos, que son muy baratos, puedes comprarlos en tiendas de autoservicio y papelerías.
- La Mímica también se puede jugar en equipos: un representante del equipo se para frente al resto de sus integrantes y hace los gestos. Luego toca al equipo adversario. Gana el equipo que adivinó en menos tiempo.
- Puedes comprar tus damas chinas en cualquier juguetería, supermercado, en algunas papelerías o en una que otra farmacia.

Sobre todo en el caso de las damas chinas, resulta indispensable leer las instrucciones que vienen en la caja para entender todas las reglas y las variantes del juego. Comenta el instructivo con tus papás y amigos antes de empezar.

Damas chinas

Este juego se basa en estrategia, concentración, pero sobre todo en mucha inteligencia.

Los instrumentos del juego son un tablero en el que está dibujada una estrella de seis picos de colores llena de huecos unidos todos con líneas y 60 canicas repartidas (diez por color). Échale un ojos a la ilustración.



Para iniciar el juego, los jugadores se colocan uno frente al otro.

El objetivo: ser el primer jugador en pasar las diez canicas de su color, a través de los huecos del tablero, hasta donde están las canicas del contrincante.

En cada turno, los jugadores podrán mover una canica un lugar, siguiendo las líneas que enlazan los huecos, hacia los lados o hacia delante (en línea recta o en diagonal), pero nunca hacia atrás. En caso de que una canica se encuentre con otra se puede brincar (si es que hay un hueco enfrente en donde pueda colocarse).

La inteligencia entra en juego cuando eres capaz de posicionar tus canicas (o aprovechar las canicas del contrario) a manera de que puedas avanzar lo más posible en un solo turno. En la ilustración que te mostramos, mira cómo la canica amarilla puede avanzar y avanzar.

Pero eso no es todo, debes estar muy atento para frustrar las jugadas de tu contrario moviendo las canicas que le puedan servir de "puente" para avanzar. Checa cómo la canica amarilla arruina la jugada de la canica roja.

El juego se vuelve más difícil (y divertido) cuando todas las canicas se juntan en el centro del tablero y parece que no hay salida.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx.** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

No queda y no queda

En mayo de 2004 llevé a reparar mi camioneta a un taller de transmisiones automáticas que pertenece al señor Martín Martínez. En esa visita acordamos que el costo de la reparación sería de 4 mil pesos y tendría una garantía de un año.

La camioneta aparentemente no fue reparada, porque desde el día que me la entregaron presentó las mismas fallas, así que volví a llevarla al taller del señor Martínez para hacer válida la garantía. Después de casi un año de dejarla constantemente en el taller y de haber pagado 5,700 pesos, la camioneta siguió igual, por lo que decidí acudir a Profeco a presentar mi queja.

Gracias a la intervención del personal de la delegación Profeco Oriente pude resolver mi problema, pues desde la primera audiencia de conciliación el proveedor aceptó que la reparación no había quedado bien, y se comprometió a bonificarme 5 mil pesos, los cuales me fueron entregados en dos pagos.

Estoy muy agradecido por su ayuda, sigan así.

Eduardo Miguel Balbuena

Nos da mucho gusto que después de tanto batallar haya podido llegar a un acuerdo con el taller mecánico y recuperar la mayor parte del dinero invertido, pues tal y como lo establece el artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, en caso de que un artículo reparado no quede bien dentro del plazo de la garantía, el consumidor tiene derecho a una bonificación.

¿Qué tal se porta?

¡Hola! Quisiera saber si tienen datos de la empresa Autofinanciamiento Ral, les anexo su publicidad. Por favor díganme si es confiable para sacar un crédito con ellos o si tiene alguna queja registrada ante ustedes.

También si es posible, ¿me podrían enviar datos de otra empresa donde pueda contratar un autofinanciamiento? De antemano, muchas gracias.

Carlos Alonso Torres

Autofinanciamiento Ral tiene 75 quejas registradas en Profeco, de las cuales 47 han sido conciliadas y 28 están pendientes de resolución. Los principales motivos de reclamación hacia esta empresa son incumplimiento en la entrega del bien y negativa a la devolución de las cantidades pagadas o a la rescisión del contrato.

Si usted desea conocer el comportamiento comercial de otras empresas de autofinanciamiento antes de decidirse por alguna, le pedimos que nos especifique sus nombres y haga llegar su solicitud al fax 01 (55) 5625-1537 o al correo electrónico seguimiento.dgqc@profeco.gob.mx, para que podamos enviarle la información que necesita.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La Revista del Consumidor *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones* ***Profeco****, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

Pizza de pelos

A pesar de haber escuchado a varias personas quejarse de la poca higiene y pésimo servicio en los locales de Domino's Pizza, no me había tocado vivirlo en carne propia hasta el martes pasado.

Como cliente uno puede entender que ocasionalmente un cabello acabe en la comida, pero no que al mostrarle el "fino detalle" a los empleados de la pizzería, en vez de disculparse y cambiar el producto por uno limpio, hagan comentarios como: "Por la temperatura del horno, el cabello debió haberse quemado" (lo que indica que normalmente hay cabellos en las pizzas Domino's) o "Primero se comen la mitad de la pizza, y después vienen a reclamar". Torpe de mí, debí de haber sabido que antes de comer una pizza Domino's uno debe buscar detenidamente que no tenga ningún objeto extraño, o vivir tranquilo con la idea de que puede haber restos de cabello quemado entre el queso y la masa.

Decepcionado por la reacción de los empleados de la sucursal Cafetales de Domino's Pizza, en la Ciudad de México, decidí escribir a atencionclientes@dominos.com.mx. Ha pasado una semana desde entonces y no he recibido ninguna respuesta. Si los cabellos son parte integral "de la mejor pizza del mundo" y no contestar el correo de un consumidor es su política de atención a clientes, me queda claro que Domino's Pizza no va por muy buen camino.

Gustavo Andrade

Agradecemos su carta, y transmitimos su experiencia a nuestros lectores para que la tengan en cuenta a la hora de visitar u ordenar a domicilio algún producto de Domino's Pizza.

Mientras haya más consumidores como usted, que se quejan y denuncian los abusos, menos serán los proveedores que se atrevan a vender productos de baja calidad e ignorar las quejas de sus clientes, pues somos los consumidores quienes a fin de cuentas permitimos que las empresas existan.

Le recomendamos que también envíe su carta a la Comisión Federal para Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), órgano desconcentrado de la Secretaría de Salud que integra las funciones de regulación, verificación y fomento sanitario para proteger la salud de la población mexicana, al siguiente correo electrónico: contacto_cofepris@salud.gob.mx

En nuestro próximo número

Foto Archivo

Útiles escolares a prueba de niños

Como cada año, los expertos de nuestro Laboratorio sometieron a distintos útiles escolares al uso más rudo para decirle cuáles son los mejores y más seguros para sus pequeños.

Foto Archivo

Tecnología en marcha

Las computadoras portátiles ya no sólo nos permiten llevar nuestro trabajo a cualquier lugar, sino también todas las posibilidades de entretenimiento que ofrecen, como reproducción de video, música, juegos multimedia, etc. En este estudio nuestro Laboratorio le dice cuál es su calidad y cómo elegir la mejor para usted.

Foto Archivo

¿Qué estudiar?

Al terminar la preparatoria, los jóvenes se enfrentan a una de las decisiones más importantes de su vida: estudiar una carrera universitaria o no, y en su caso, cuál elegir. ¿Cómo decidir basándose en los gustos, habilidades y expectativas del estudiante, así como en la demanda laboral y las posibilidades de crecimiento profesional?

Foto Archivo

Alistarse para el examen

Si está pensando en inscribir a sus hijos en un curso de preparación para que puedan presentar el examen de admisión a la universidad sin tanto estrés, no se pierda esta radiografía de los servicios en la que le decimos cuándo es conveniente contratar estos cursos y lo que debe considerar al hacerlo.

Fe de erratas En la página 70 de nuestro artículo titulado "Invierta su dinero", publicado en la *Revista del Consumidor* de mayo, se dice que Bansefi no permite el pago de servicios. Sin embargo, desde el mes de octubre de 2004 sí se admite el pago del recibo de Telmex con cargo automático a cuentahorro o bien en efectivo, aun si no se es cliente de la institución. Ofrecemos una disculpa a nuestros lectores por esta omisión involuntaria.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 70,000 ejemplares.

Ojos que no ven... consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los princiales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro programa!

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Derecho a cancelar tiempos compartidos

Hay empresas que no respetan el derecho del consumidor a cancelar el servicio dentro de un plazo de cinco días hábiles posterior a la firma del contrato.

Televisión restringida, pago por evento

Se ofrece el servicio mencionando que el suscriptor podrá presenciar algunos eventos deportivos, pero se omite decir que el suscriptor tiene que pagar una cantidad adicional.

Ventiladores peligrosos

En el mercado existen ventiladores cuyas rejillas o protecciones no impiden el paso de los dedos, lo que representa un peligro, sobre todo para los niños.

Quesos que pueden provocar enfermedades

El consumo de quesos, cremas y otros derivados lácteos elaborados a partir de leche sin pasteurizar ("bronca") puede provocar enfermedades como brucelosis, salmonelosis, tuberculosis y listeriosis.

Busque la información completa en la página 12

0 10722 58187 9 00341

Exhibir hasta el 31 de julio de 2005

Platillo cubano

Ingredientes (6 raciones)

Foto José Rodríguez

Preparación

1. Acitrone la cebolla y el ajo en el aceite caliente; posteriormente agregue el pimiento y deje saltear durante unos minutos.
2. Después añada el puré de tomate y cuando esté listo el sofrito, agregue la carne, los chícharos y el caldo de res.
3. Sazone con las especias y sal al gusto.
4. Deje hervir a fuego medio durante 15 minutos para que se reseque un poco y se sazone.
5. Sirva la carne acompañada con arroz blanco y las rebanadas de camote.

Foto José Rodríguez

Camote

El camote es una planta de tallo rastrero de la familia de las convolvuláceas *(Ipomea batatas)*, cuyos tubérculos, ricos en almidón, son muy apreciados como alimento.

Verifique que su consistencia sea firme, la cáscara esté limpia y tenga un color intenso (según la variedad). Los camotes se conservan en buen estado durante varias semanas si los mantiene en un lugar fresco y seco. No deben refrigerarse. El camote se puede comer cocido, horneado, guisado, asado o frito. Si le agrada la confitería, ¡consienta su paladar con los clásicos camotes de Puebla!

Aporte nutrimental

El camote es una fuente rica de hidratos de carbono complejos y no contiene grasa. Además aporta **hierro**, **vitamina C**, **potasio** y **betacarotenos** (forma vegetal de la vitamina A). Los hidratos de carbono proporcionan energía al cuerpo para la realización de actividades físicas y mentales, así como para funciones vitales como la respiración y el trabajo del corazón, entre otras.

Nuestras raíces

Las raíces feculentas como la papa, el camote y la yuca son baratas y fáciles de cocinar. El camote es un magnífico alimento para los niños pequeños por su consistencia, sabor y valor nutritivo.

Comino

Foto http://bibliotecas.arsystel.com/p.mic/comino/comino.htm

El comino es el fruto seco (en forma de semilla) de una pequeña planta herbácea *(Cuminum cyminum)*. Tiene un olor penetrante y sabor fuerte ligeramente amargo, por lo que es necesario utilizarlo en cantidades moderadas. Puede adquirirse entero o molido.

Aporte nutrimental (por ración)

Kilocalorías	427
Proteínas	24 g
Grasa	17 g
Colesterol	59 mg
Fibra dietética	4 g

Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco • Adolfo y Miriam Chávez, *La nueva alimentación*, Pax-México, México, 1995

Lo que vale un comino…

El comino **es una especia muy antigua** que se usa en la cocina internacional, particularmente en la árabe, la hindú y la asiática. **En la cocina yucateca, es un condimento indispensable** en la preparación de platillos como la cochinita pibil, adobos, relleno negro y mixiotes. En algunos **países europeos se utiliza para condimentar** pan, quesos y embutidos. Proporciona un sabor especial a todo tipo de aves.

¿Chícharos o alverjones?

Los chícharos son legumbres que se pueden consumir aun cuando sus granos no hayan madurado (se consideran verduras); cuando están secos se consideran leguminosas y se les llama arveja, alverja o alverjón.

Aporte nutrimental

El chícharo aporta betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A) y vitamina C, que en las arvejas no existe. Con excepción de estas dos vitaminas, todos sus demás nutrimentos contenidos como los hidratos de carbono, proteínas, calcio, hierro, magnesio, potasio, zinc y ácido fólico aumentan considerablemente cuando se consumen en forma de arvejas.

NO tire los nutrimentos

Para que los chícharos no pierdan color ni nutrimentos al cocerlos, cuézalos con todo y cáscara en un recipiente con abundante agua, así será más fácil abrir las vainas y separar los granos ya cocidos.

Fotos: José Rodríguez

Ingredientes

Utensilios

2 frascos de vidrio con tapa de cierre hermético y capacidad de 1/2 litro, previamente esterilizados

Ingredientes alternativos

- Puede usar aceite de olivo para realzar el sabor.
- Añada hierbas de olor y/o chiles de árbol.

Caducidad

El pescado en aceite elaborado mediante esta tecnología conserva sus características propias de consumo hasta por cuatro meses. No consuma el producto si observa la aparición de burbujas de aire o la tapa del frasco se abomba.

Recomendaciones

- Las especies de pescado que le sugerimos usar son sierra, lisa, curvina, anchoveta, cazón o gurrubata.
- No exceda el tiempo de cocción en la sartén, ya que la carne de pescado es muy frágil y se puede desbaratar, lo que demerita su presentación.
- El uso de la vaporera es importante porque cuando los frascos están en contacto con el fondo de la olla se mueven (debido al hervor del agua) y se pueden romper.
- Este pescado en aceite se puede preparar de distintas formas: puede consumirlo solo o con galletas saladas, con la salsa de su preferencia o agregarlo a las recetas que requieran pescado.

La esterilización

Las proteínas del pescado se degradan debido a las enzimas naturales de la propia carne y la presencia de microorganismos. El arma más eficaz contra estos últimos es la esterilización. El éxito de este procedimiento depende de la duración y la intensidad del calor aplicado y el nivel de contaminación inicial del producto. A diferencia de los alimentos ácidos (como los jugos o escabeches), a los cuales basta con aplicarles la pasteurización, el pescado requiere de un tratamiento más severo.

A qué temperatura hierve el agua

Depende de la altitud sobre el nivel del mar. Así, la máxima temperatura a la que puede hervir es 100 ºC, lo que puede hacer necesarias hasta 6 horas para esterilizar un producto.

La pasteurización

Es un procedimiento que consiste en elevar la temperatura de un alimento líquido a un nivel inferior al de su punto de ebullición durante un corto tiempo, enfriándolo después rápidamente, con el fin de destruir los microorganismos sin alterar la composición y cualidades del líquido.

Sabía usted que…

La olla de presión alcanza en su interior una temperatura de 120 ºC aproximadamente (la que resulta mortal para los microorganismos), por eso el periodo necesario para esterlizar un producto en una olla de presión se reduce notablemente.

Beneficio

Al elaborar en casa el pescado en aceite asegura la calidad e higiene del mismo. Además, si adquiere pescado de temporada o el que más abunde en su localidad, lo encontrará a mejor precio.

Rendimiento: 1/2 kg

Tiempo de preparación: 1 hora

Aporte nutrimental

El pescado es uno de los alimentos más importantes en cuanto a aporte proteico, además es rico en aminoácidos esenciales y bajo en colesterol, pues se trata de carne magra (escasa en grasa). Dichas características benefician el buen funcionamiento del organismo, por eso es recomendable consumirlo en todas las etapas de la vida.

Procedimiento

1

En la sartén ponga a calentar el aceite a fuego medio. Cuando esté bien caliente agregue la cebolla y el ajo.

2

Una vez que la cebolla esté acitronada, añada el pescado (debe estar muy bien escurrido), la pimienta, la sal y el perejil.

3

Sazone como máximo unos cinco minutos. Voltee el pescado con el tenedor sólo una vez para que se cueza por ambos lados y evitar que se desbarate.

Envasado y conservación

1

Retire la sartén del fuego y con ayuda de la cuchara vacíe el pescado y los condimentos, procurando que no quede muy compactado. Enseguida, vierta el aceite, que debe estar aún muy caliente y, con mucho cuidado, gire el frasco sobre su base para provocar la salida de las burbujas de aire. Tape el frasco.

2

En la olla de presión vacíe 1 1/2 tazas aproximadamente de agua (depende del tamaño de la olla) y coloque la vaporera.

En cuanto el agua comience a hervir ponga ahí los frascos y cierre la olla. Cuando empiece a salir el vapor continuamente ponga la válvula de la olla y a partir de ahí deje pasar 20 minutos.

3

Pasado ese lapso, retire la olla de la estufa y una vez que baje la presión, retire los frascos y déjelos enfriar completamente a temperatura ambiente. Por último, etiquete los envases con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

4

El pescado en aceite debe conservarse en un lugar fresco, seco y oscuro. Una vez abierto requiere refrigeración y debe consumirse a más tardar en una semana.

Fuente Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección de Educación para el Consumo, **Profeco** • Validación Maestro en Ciencias, Miguel Angel Meza Yudoyra • *Cómo conservar fruta y verdura*, Laura y Margarita Landra, Editorial De Vecchi, Barcelona, 1998